

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Hafermüsli-Sonntagsrezept

100 g Netto blaue Weintrauben	u.
100 g Netto grüne Weintrauben	halbieren,
115 g Netto Apfel	u.
175 g Netto Birne	vierteln, entkernen, achteln, in Stückchen schneiden,
175 g Netto Orange	schälen, die Spalten in Stückchen schneiden,
120 g Netto Banane	in Scheibchen schneiden,
100 g Netto Erdbeeren	vierteln,
100 g frisch gequetschte Haferflocken	
30 g Sonnenblumenkerne	
30 g Sultaninen	zufügen, alles vorsichtig mischen.
300 g Netto Erdbeeren	pürieren, mit
300 g Magerjoghurt	verrühren u. über das Müsli geben.

Gesamt: 1340 kcal : 4 = 335 kcal