

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)
<http://www.gesunde-rezepte.de>

Haferflockenmüsli mit Amaranth

– für 1 Person –

50 g Haferflocken	frisch gequetscht in
170 cm ³ Milch (1,5 %)	einweichen,
50 g Apfel	und
50 g Banane	in Scheibchen schneiden
10 g Sultaninen	und
10 g Mandeln, grob geh.	darüber streuen, zuletzt
15 g Amaranth-Popkorn	darüber streuen.

Für 1 Person: 469,8 kcal/ 10,86 g Ballaststoffe