



Beerenstarkes Morgenmüsli

Zutaten für 4 Portionen:

- 120g Vollkorn-Getreideflocken (z.B. Hafer-, Hirse-, Dinkel- oder Weizenflocken)
 - 2 EL Sonnenblumenkerne oder gehackte Nüsse
 - 2 EL Rosinen
 - 1 großer Apfel
 - 250g frische Beeren (z.B. Himbeeren, Erdbeeren, Blaubeeren)
 - 500g Naturjoghurt 1,5% Fett oder 500ml fettarme Milch
 - 4 TL Honig
 - 1 Prise Zimt
-
- Waage
 - Unterlage
 - Küchenmesser
 - 4 Schalen

Schritt 1

Den Apfel waschen und in Stücke schneiden. Beeren waschen, verlesen und evtl. halbieren.

Schritt 2

Rosinen, Früchte und Joghurt oder Milch auf 4 Schalen verteilen.

Schritt 3

Mit Honig und Zimt verfeinern.