

Haferflocken-Topfen-Müsli

Zutaten für 2 Portionen

250 g Topfen Halbfettstufe
100 ml Milch
100 g Vollkornhaferflocken
100 g Himbeere frisch
100 g Erdbeere frisch
1 Vanilleschote
40 g Honig
30 g Pistazie frisch



Zubereitung

Topfen mit Milch verrühren, Haferflocken unterziehen und kurz quellen lassen. Die Hälfte der Beeren pürieren und mit Honig und Vanillemark unter das Müsli mischen. Die restlichen Beeren auf dem Müsli verteilen und mit gehackten Pistazien bestreuen.

Haferflocken-Apfel-Müsli

Zutaten für 2 Portionen

250 g Apfel
30 g Zitronensaft
140 g Haferflocken Vollkorn
250 g Buttermilch
130 g Banane
15 g Zucker
30 g Haselnüsse

Zubereitung

Äpfel grob raspeln und mit Zitronensaft beträufeln. Haferflocken mit Buttermilch verrühren und mit zerdrückter Banane unter den Apfelbrei mengen. Mit Zucker und gehackten Nüssen bestreuen.

Guten Appetit!