

Mandel-Müesli

Zutaten

Für 1 Person

3-4 EL ungezuckerte Flockenmischung
0,5-1 dl Milch
75 g Halbfettquark
1 Apfel, grob geraffelt
1 Rüebli, gerieben
1/2 Zitrone, abgeriebene Schale und 1 EL Saft
einige Tropfen Mandelaroma
2 EL gemahlene Mandeln
Zucker nach Bedarf
Mandelstifte, geröstet, zum Darüberstreuen



Zubereitung

Zubereiten: ca. 10 Minuten

1. Flockenmischung mit Milch 5-10 Minuten quellen lassen. Restliche Zutaten darunter mischen, zuckern.
2. In ein gut verschliessbares Gefäss füllen, Mandeln darüber streuen bis zum Essen kühl stellen.

Nährwerte

Eine Portion enthält: 499 kcal, 21g Eiweiss, 21g Fett, 56g Kohlenhydrate.