

Apfel-Fenchel-Müesli

Zutaten

Für 2 Personen

- 1 kleiner Fenchel, ca. 100 g, fein gehobelt
- 2-3 EL Honig
- 75 g Getreideflockenmischung
- 180 g Joghurt nature
- ca. 1 dl Apfelsaft
- 1 TL Zitronensaft
- 1 kleiner rotschaliger Apfel, gewürfelt
- 2-3 EL Vollrahm, geschlagen



Zubereitung

Zubereiten: ca. 10 Minuten

1. Fenchel mit dem Honig marinieren. Flocken, Joghurt, Apfel- und Zitronensaft mischen. Marinierten Fenchel und Apfelwürfelchen begeben. Rahm darunterziehen. Müesli in Schalen verteilen, servieren.

Nährwerte

Eine Portion enthält: 342 kcal, 9g Eiweiss, 10g Fett, 54g Kohlenhydrate.