

Müesli mit Haferflocken und Apfel

Zutaten

Für 4 Personen

120 g Haferflocken
600 g Halbfettquark
200 g Rahmquark
2 EL Birnendicksaft
100 g Nüsse, gehackt, z.B. Hasel- oder Baumnüsse
3 Äpfel, geschnitten



Zubereitung

Zubereiten: 20 Minuten

Auf dem Tisch in 20 Minuten

1. Haferflocken mit Quark und Birnendicksaft zu einer Crème verrühren. Auf einem Teller oder in einer Schüssel anrichten, mit Nüssen und Äpfeln garnieren.

Nüsse in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze ohne Beigabe von Fett rösten, auskühlen lassen. Lassen sich in verschlossenem Glas 1 Monat aufbewahren.

Nährwerte

Eine Portion enthält: 625 kcal, 28g Eiweiss, 36g Fett, 46g Kohlenhydrate.