

Ovo-Müesli

Zutaten

Für 4 Personen

5-6 dl Milch

200 g 5-Korn-, Hafer- oder Dinkelflocken

180 g Joghurt nature

50 g gemahlene Haselnüsse oder Mandeln

1-2 reife Birnen, an der Röstiraffel geraffelt

4 EL Ovomaltine



Zubereitung

Zubereiten: 15 Minuten

Auf dem Tisch in 15 Minuten

1. Milch aufkochen, Flocken begeben, auf ausgeschalteter Platte 5-10 Minuten quellen lassen. Joghurt, Haselnüsse und Birnen begeben. Müesli anrichten, mit Ovomaltine bestreuen.

Nach Belieben warm servieren oder die heisse Milch schon am Vorabend mit den Flocken mischen und quellen lassen.

Nährwerte

Eine Portion enthält: 437 kcal, 16g Eiweiss, 19g Fett, 52g Kohlenhydrate.