



Power-Müsli

Energiefrühstück: Zuckerarm und ohne viel Aufwand

Dieses günstige Müsli ist eine vitaminreiche Alternative zum gekauften, oft zuckerreichen Industriemüsli. Dank regionalem und saisonalem Obst hat es einen frischen Geschmack, geht super schnell und schmeckt auch Kindern. Der Sojadrink mit Kokosnussnote gibt dem Frühstück ein besonderes Aroma und ist eine vitaminreiche, pflanzliche und laktosefreie Alternative zur Kuhmilch.

Zubereitungszeit: ca. 2 Minuten

Zutaten für 2 Personen

Zutaten für 2 Personen

- 8 Esslöffel Getreideflocken
- 2 Teelöffel Leinsamen
- 2 Teelöffel Haselnüsse grob gehackt
- 2 Esslöffel Bananenchips
- 2 Esslöffel Blaubeeren oder Obst der Saison
- 4 Esslöffel Magerquark
- 250 ml Sojamilch mit Kokosgeschmack oder Milch

So geht's

Magerquark, Getreideflocken, Leinsamen, Haselnüsse und Bananenchips in eine Schüssel geben. Beeren darüber geben. Mit der Kokosnussmilch auffüllen.

So gesund ist es

Die Haferflocken sind mit Ballast- und Mineralstoffen, Vitaminen und Proteinen die perfekten Verdauungsförderer und Starthilfen für den Tag. Die Haselnüsse sind voller ungesättigter Fette, die Zellen und Gehirn stärken. Bananenchips enthalten Kalium und beugen Stoffwechselerkrankungen vor. Die Beeren liefern einen Vitamincocktail, der das Immunsystem unterstützt und Quark sättigt als günstige Eiweißquelle.

Brennwert: 336kcal, Protein: 13g, Kohlenhydrate: 36g, Fett: 11,3g (durchschnittlich pro Portion)