

Beeren-Müsli ohne Zuckerzusatz

Zutaten (für 1 Personen):

- 100 g Beerenobst
- 3 EL Haferflocken
- 150 ml Haferdrink
- alternativ: Mandeldrink
- 1 EL Nüsse
- alternativ: Leinsamen
- oder Kokosflocken

Die Haferflocken und die frischen oder aufgetauten Beeren (z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren) in eine Schale geben. Je nach Verträglichkeit Mandel- oder Hafer-Drink darüber gießen und das Müsli mit Nüssen, Leinsamen oder Kokosflocken verfeinern.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Medicum Hamburg

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen