

Buttermilch-Müsli

Zutaten (für 2 Personen):

- 150 g frisches saisonales Obst
- 200 ml Buttermilch
- 1 TL Honig
- 60 g Haferflocken
- 1 EL Zitronensaft

Das Obst waschen, putzen, zerkleinern und in eine Schüssel geben. Die Buttermilch mit dem Honig und den Haferflocken verrühren, mit der Zitrone abschmecken und über die Früchte geben. Alles locker vermischen und kurz durchziehen lassen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 20.03.2023

Koch/Köchin:

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