

## **Power - Müesli** (1 Pers.)

( 459 Kilokalorien, 12 g Fett)

Ein idealer Start in den Tag, gibt Energie und sättigt nachhaltig.

30 g	Haferflocken	
10 g	Sonnenblumenkerne	
2	Datteln, fein geschnitten	
½ dl	Orangen- oder Apfelsaft	alles in einer Schüssel vermischen, ev. ½ Std. quellen lassen
125 g	Joghurt	dazumischen
200 g	Früchte	Früchte fein schneiden oder raffeln sofort in die Sauce mischen
	Fruchtschnitze	zum Garnieren

### **Tipps für Müesli-Variationen:**

- Statt Haferflocken und Kerne eignen sich auch ungesüsste Flockenmischungen.
- Früchte je nach Saison verwenden, (Bananen, Äpfel, Birnen, Orangen, Mandarinen, Beeren, Kaki, Aprikosen, Pfirsiche  
Ungeignet sind Frische Kiwi und Ananas. Diese machen das Müesli bitter.
- Wer es süsser mag, kann das Müesli mit ½ El Birnendicksaft (Birnel) anreichern.
- Statt Sonnenblumenkerne, Kokosflocken, gehackte Nüsse od. Kürbiskerne zugeben
- Joghurt zum Teil ersetzen mit Quark oder Buttermilch
- Datteln mit 20 g Rosinen oder andere Dörrfrüchte ersetzen.
- ev.10g Cornflakes kurz vor dem Essen darunter ziehen

