

Ideales Frühstücksmüesli

Zutaten für 1 Person

200-250 g	Magerquark oder Blanc battu
1	Apfel
½	Banane
1-2 EL	Haferflocken
Ca. 50 g	Müeslimischung
½	Limette, Saft und ev. Schale
Ca.10	Geröstete Mandeln
1 TL	Honig
1-2 TL	Geschrotete Leinsamen / Weizen- oder Haferkleie/ Kakaonibs etc.



Zubereitung

- 1 Quark oder Blanc battu in eine Schüssel geben, Apfel mit Schale dazu raffeln, Banane in Rädchen schneiden.
- 2 Von der Limette ev. ein Teil der Schale abreiben und eine Hälfte auspressen. Haferflocken und ev. Leinsamen oder Kleie, Kakaonibs etc. dazu geben, Mandeln dazu geben.
- 3 Alles zusammen mischen und mit einem Schluck Milch (ev. pflanzlich) ev. noch verdünnen falls zu dick. Wenn nötig mit 1 TL Honig leicht süssen.

Varianten

Je nach Saison kann noch eine zusätzliche Frucht dazu gegeben werden, z.B. Beeren, auch tiefgekühlte. Hervorragend passen Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Blaubeeren, aber auch Birne, Pfirsich, Kiwi, Orangen, Trauben, Pflaumen, Mango, Ananas, etc.

Anstelle von Quark kann auch ein Shakepulver verwendet werden. Für Empfehlungen komm gerne auf mich zu.