



Buntes Hafermüsli mit Himbeeren

(2 Portionen)

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 15 Minuten

QUELLZEIT: ca. 12 Stunden

Zutaten

- 100 g Haferkörner
- 200 ml heißes Wasser
- 50 g Heidelbeeren
- 50 g Himbeeren
- 1 reife Banane
- 150 g Speisequark (bis 20 % Fett)
- 1 Prise Zimt
- 10 g Zartbitter-Schokoladenstreusel

Zubereitung:

1. Haferkörner mit Wasser übergießen, über Nacht ausquellen und abtropfen lassen. Beeren waschen und trocken tupfen. Banane schälen und mit Hilfe einer Gabel zerdrücken.
2. Quark mit Bananenmus und Zimt verrühren. Haferkörner mit Beeren und Quark in 2 Gläser schichten und mit einigen Beeren garnieren. Buntes Hafermüsli mit Schokoladenstreuseln bestreuen und servieren.

INFO:

Ganze Haferkörner sollten immer über Nacht eingeweicht werden, damit die Enzyme in Ruhe arbeiten können. Das erhöht die Bekömmlichkeit sowie die Verfügbarkeit von Mineralstoffen.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

kJ/kcal: 1509/360 **EW:** 16,2g **F:** 9,3g **KH:** 16,2g **BE:** 4,0