

## WINTER- MÜESLI

Für 2 Schraubgläser von je ca. 3 dl

- 3 Esslöffel Baumnusskerne,  
grob gehackt, geröstet
- 300 g griechisches Joghurt mit Honig
- 50 g Müesliflocken mit Datteln
- 4 Esslöffel Milch
- 1/3 Teelöffel Zimt
- 1 rotschaliger Apfel,  
grob gerieben
- 1/2 Esslöffel Zitronensaft

Alles mischen, in die Gläser verteilen.

**Pro Person:** 24 g Fett, 35 g Eiweiss,  
35 g Kohlenhydrate, 2086 kJ (499 kcal)

## zebra- MÜESLI

Für 2 Schraubgläser von je ca. 3 dl

- 180 g Joghurt nature
- 100 g 5-Korn-Flocken
- 1 dl Rahm, steif geschlagen
- 300 g gemischte Beeren
- 3 Esslöffel Zucker

Joghurt und Flocken mischen, Schlagrahm darunterziehen. Beeren mit dem Zucker mit dem Mixstab pürieren. Abwechslungsweise Beerenpüree und Joghurt-Flocken-Mischung in die Gläser füllen, sodass fünf Schichten entstehen.

**Pro Person:** 24 g Fett, 13 g Eiweiss,  
64 g Kohlenhydrate, 2203 kJ (527 kcal)

