

Apfel-Bananen-Müsli

Ein leckeres Frühstück mit Vitaminen und Ballaststoffen: Ganz einfach mit diesem Rezept für das gesunde Apfel-Bananen-Müsli.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Ruhezeit: 12,0 h

Gesamtzeit: 12,2 h



Zutaten

2 Stk.	Bananen (reif)
4 Stk.	Äpfel
2 EL	Honig
420 g	Müsli
125 ml	Milch
200 g	Joghurt

Zubereitung

1. Das **Apfel-Bananen-Müsli** am Vortag vorbereiten: Joghurt, Milch und Honig mit dem Müsli verrühren und kühl stellen.
2. Am nächsten Tag Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Äpfel schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden. Die Früchte mit der Müslimasse vermischen.
3. Bei Bedarf noch etwas frische Milch dazugeben und verrühren.

Tipp

Das Apfel-Bananen-Müsli ist ideal geeignet für einen gesunden Start in den Tag. Es kann nach Belieben mit anderen Früchten ergänzt werden.