Kraftmüsli

Mit dem Kraftmüsli startest du kraftvoll und vital in den Tag. Gesund und schmackhaft mit viele Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Ruhezeit: 8,0 h

Gesamtzeit: 8,2 h

Foto: kochspezi

Zutaten

8 EL	Getreideflocken gemischt (z.b.Hafer-,Dinkel-,Hirseflocken)
4 EL	Cornflakes
500 ml	Naturjoghurt (fettarm)
250 ml	Vollmilch (fettarm)
2 Stk.	Äpfel (steirische)
2 Stk.	Pfirsiche
2 EL	Walnüsse
	Honig (eventuell zum Süßen)

Zubereitung

1. Für das **Kraftmüsli** die Getreideflocken am Vortag mit der Vollmilch ansetzen und über Nacht abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Morgen das Obst gut waschen zerkleinern bzw. die Äpfel fein raspeln und das Naturjoghurt dazu mischen. Als Abschluss die Cornflakes und die gehackten oder geriebenen Walnüsse daruntermischen.

Tipp

Wer keine Milch mag, kann zum Ansetzen der Getreideflocken auch Fruchtmolke verwenden. Dadurch wird jedoch der Zuckergehalt im Kraftmüsli wesentlich erhöht.