

Müsli mit Feigen



BREAKFAST TIME

Leckere Frühstücksideen für einen energiereichen Tag!

ZUBEREITUNG

1. Obst waschen und klein schneiden.
2. Die Haferflocken mit dem Kefir vermischen und mit dem vorbereiteten Obst anrichten. Nach Belieben mit Sonnenblumenkernen garnieren.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 40 g kernige Haferflocken
- 150 g fettarmer Kefir oder Naturjoghurt 1,5% Fett
- 2 frische Feigen (ca. 120 g)
- 1/2 Banane (ca. 80 g)
- Sonnenblumenkerne



396
Kalorien



61 g
Kohlenhydrate



9 g
Fett



13 g
Eiweiß



8 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff