

Knusprige Vitaminbomben

ZUTATEN f. 4 Personen:

400 g Joghurt
2 EL Honig
4 Clementinen
1 Apfel
16 Walnusshälfte (oder 16 Haselnüsse)
8 EL gemischte Getreideflocken



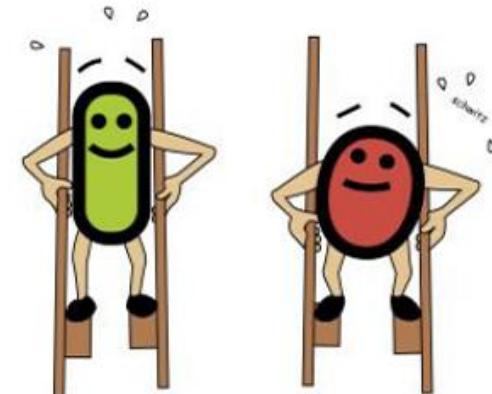
Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Schwierigkeitsgrad: leicht.

Brennwert p. P.: 400 kcal.

ZUBEREITUNG:

Zuerst den Joghurt und den Honig verrühren. Dann die Clementinen und einen Apfel schälen und zerkleinern. Den Apfel vorher entkernen. Zum Schluss den Joghurt mit den Nüssen und zerkleinerten Früchten vermischen.



TIPP:

Obst austauschen: Z.B. Bananen, Kiwis, Erdbeeren oder halbierte und entsteinte Weintrauben in das Müsli mischen!