



# Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker  
für Entdecker

## Flotter Müsli-Matsch

### Zutaten (für 1 Portion)

- 1 Apfel
- 1 Birne
- 1 Banane
- 250 g Magerquark
- 5 EL Haferflocken
- 125 ml Milch



### Zubereitung

1. Obst waschen, klein schneiden und in eine Schüssel geben.
2. Magerquark, Haferflocken und Milch dazugeben.
3. Alles gut vermengen – fertig!
4. Das Müsli kann auch mit anderen Obstsorten hergestellt werden.

Arbeitszeit: ca. 10 Min.