



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

Obst waschen, klein schneiden und in eine Schüssel geben.

1. Magerquark, Haferflocken und Milch dazugeben.
2. Alles gut vermengen – fertig!
3. Das Müsli kann auch mit anderen Obstsorten hergestellt werden.

Arbeitszeit: ca. 10 Min.