



Aus der Heimat der Frische



 15 Minuten

 Einfach

Power-Müsli mit Körnigem Frischkäse

Dieses eiweißreiche Müsli mit Körnigem Frischkäse von Martina S. wurde zum fittesten Rezept bei unserem #KörnigerFrischkäse Rezeptwettbewerb gewählt.



So wirds gemacht :

Schritt 1

Äpfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Äpfel in kleine Würfel schneiden. Bananen schälen und Scheiben schneiden. Äpfel und Bananen mit Zitronensaft beträufeln, damit diese nicht braun werden. Beeren verlesen.

Schritt 2

Frischkäse mit Milch und Honig verrühren. Mit Äpfeln,



Zutaten

4 Portionen

2 Äpfel

2 Bananen

Zitronensaft

125 g Beeren

400 g MILRAM Körniger Frischkäse

100 ml Milch

2 TL Honig

40 g Sonnenblumenkerne

20 g Leinsamen

20 g Chiasamen

Bananen, Sonnenblumenkernen, Leinsamen und Chiasamen vermischen.

Schritt 3

Power-Müsli in Müslischalen füllen, mit den Beeren garnieren und servieren.

Nährwerte

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 1411/338

Fett (g): 13

Kohlenhydrate (g): 31,4

Eiweiß (g): 18,3