



15 Minuten

 Einfach

## POWER-MÜSLI MIT KÖRNIEM FRISCHKÄSE UND HONIG

Dieses köstliche Müsli mit Körnigem Frischkäse von Martina S. wurde zum besten 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

Körnigen Frischkäse mit Honig und Milch verrühren. Mit Äpfeln, Bananen, Sonnenblumenkernen, Leinsamen und Chiasamen vermischen.

### SCHRITT 3

Power-Müsli in Müsli-schalen füllen, mit den Beeren garnieren und servieren. Frühstück mit Körnigem Frischkäse schmecken lassen!

### NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 1411/338

Fett (g): 13

Kohlenhydrate (g): 31,4

Eiweiß (g): 18,3



### 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