

Hafer-Himbeer-Mandelmüesli

Rezept für 1 Personen

40	g	Haferflocken
10	g	Mandeln gemahlen
100	g	Himbeeren
1	dl	Mandelmilch
1	EL	Honig flüssig
5	g	Mandeln ganz
wenig		Zimt



Zubereitung

Haferflocken, gemahlene Mandeln, $\frac{3}{4}$ der Himbeeren, Honig und Zimt in ein Schälchen geben. Mit der Mandelmilch auffüllen und alles gut mischen.

Während 2-3 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen und ziehen lassen.

Mandeln grob zerkleinern und zusammen mit den restlichen Himbeeren in das Müesli geben. Wenn nötig noch einmal etwas Mandelmilch begeben. Alles gut mischen und geniessen.

Tipp

Anstelle von Himbeeren können auch andere Früchte verwendet werden. Das Hafer-Himbeermüesli ist ein geeignetes Frühstück- oder Abendessen. Das Müesli ist auch bestens als Zwischenmahlzeit geeignet. Kann am Vortag gut und schnell vorbereitet werden.

Nährwert pro Portion

Kalorien	279
Kohlenhydrate	27 g
Eiweiss	10 g
Fett	12g