



ca. 15 Min.



pro Portion: 1,30 €



Zutaten (für 1 Portion)		Zubereitung
150 g	Naturjoghurt	Joghurt in ein leeres Marmeladenglas (ca. 500 ml) füllen.
½ 2	Apfel (o. a. Früchte der Saison) getrocknete Aprikosen	Apfel waschen, halbieren, in feine Streifen oder Stücke schneiden, einen Teil davon auf den Joghurt schichten. Aprikosen in feine Streifen schneiden und dazugeben.
½ EL 2 EL	Haferflocken Dinkelflocken restliche Apfelstücke Zitrone, nach Belieben	Haferflocken und Dinkelflocken (oder Knusperflocken s. u.) auf Obst geben. Mit den restlichen Apfelstreifen belegen. Nach Belieben mit ein paar Spritzer Zitrone beträufeln.
Superfood-Topping		
1 EL 1 EL 1 TL	Hanfsamen Walnüsse Rosinen oder getrocknete Cranberries	Walnüsse und Rosinen oder Cranberries getrennt voneinander fein hacken. Beides mit den Hanfsamen in ein Schraubglas geben und gut durchschütteln. Alternativ geschrotete Leinsamen, gehackte Pistazien und Sesamsaat, getrocknete Aprikosen. Müsli am besten im Kühlschrank lagern.

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, g = Gramm, l = Liter, ml = Milliliter

Rezept: Friederike Heß-Böhlen,
Foto: © san_ta – stock.adobe.com

Tipp: Vegane Variante: Statt Joghurt einfach Haferdrink oder Apfelmus verwenden.

Knusperflocken: Die Flocken in einer Pfanne mit wenig Öl und etwas Zucker unter ständigem Wenden anrösten und karamellisieren, nach Belieben mit Kokosflocken und Schokostückchen verfeinern.

NÄHRWERTE PRO PORTION (ca. 400 g)

ENERGIE	KOHLLENHYDRATE	FETT	PROTEIN	BALLASTSTOFFE
443 kcal	58,3 g	16,2 g	13,1 g	11,8 g