

apoday® Rezepte



Apfel-Pflaumen-Müsli

100 g Pflaumen
1 kleiner Apfel
40 g Vollkorn-Haferflocken
150 ml Buttermilch
Zimt
2 Tassen Kräutertee

Pflaumen entsteinen und in mundgerechte Stücke schneiden, den vom Kerngehäuse befreiten Apfel würfeln. Die Früchte mit den Haferflocken in einen tiefen Teller geben. Buttermilch mit Zimt verquirlen, darüber geben. Mit Kräutertee servieren.

312 kcal (1306 kJ), 11,3 g Eiweiß, 4,6 g Fett,
53,7 g Kohlenhydrate