

apoday® Rezepte

Frühstück

Müsli mit Trockenfrüchten

40 g Trockenfrüchte
40 g Vollkorn-Haferflocken
150 g fettarmer Joghurt

Trockenfrüchte in mundgerechte Stücke schneiden, mit den Haferflocken mischen. Joghurt cremig rühren und mit der Müslimischung in ein Glas schichten.

309 kcal (1293 kJ), 11,4 g Eiweiß, 5,9 g Fett,
50,2 g Kohlenhydrate