



Schichtmüsli

Zutaten für 1 Person

| | |
|-------|--|
| 50 g | zuckerreduziertes Müsli |
| 90 g | frische Beeren, z. B. Erdbeeren |
| 100 g | fettarmer Joghurt (0,1 % Fett) etwas zuckerfreie Streusüße* |

Nährwerte pro Person

| Kohlenhydrate | Eiweiß | Fett | kcal | BE |
|---------------|--------|-------|------|-----|
| 45,2 g | 11,5 g | 5,8 g | 286 | 3,8 |

Deshalb ist das gut für dich

Müsli ist ein super Kickstart in den Tag. Es gibt dir Energie, hält dich lange satt und mit den frischen Beeren bekommst du wertvolle Vitamine. Der Joghurt liefert hochwertiges Eiweiß und ist somit gut für Muskeln, Haut und Haare.

Zubereitungstipp

Schmeckt zur Abwechslung auch super mit Johannisbeeren, Blaubeeren oder Brombeeren.

*Es gibt mittlerweile natürliche viele Zuckeralternativen wie z.B. Stevia oder Birkenrindenzucker. Probier sie einfach mal aus, anstatt des klassischen Haushaltszuckers.

Zubereitung

10^{min}

1. Erdbeeren waschen und klein schneiden. Eventuell mit etwas Süße abschmecken.

2. Joghurt, das Müsli und frisches Obst in ein Glas schichten.

