







# Apfel-Beeren-Müsli

Richtige Ernährung von Anfang an - Schwangerschaft und Stillzeit  
(Rezeptbroschüre BMGF, 2016)

## Zutaten für 2 Portionen:

-  250 g Beerenobst (frisch)
-  1 Apfel
-  etwas Zitronensaft
-  100 g Vollkorngetreideflocken
-  250 g fettarmes Joghurt (1%)
-  10 g gehackte Walnüsse



## Zubereitung:

1. Obst waschen, den Apfel in kleine Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.
2. Getreideflocken in Joghurt einrühren und kurz quellen lassen, mit Obst und Walnüssen vermischen und sofort servieren.

### **Tipp:**

Anstelle von Walnüssen können auch andere Nüsse z.B. Haselnüsse oder Mandeln verwendet werden.

Werden tiefgekühlte Beeren verwendet, diese vor der Verwendung gut durcherhitzen und vor dem Einrühren in das Müsli wieder kurz abkühlen lassen.