



FRUCHT- BUTTERMILCH- MÜSLI

ZUTATEN für 4 Personen

- 1 Mango
- 1 Apfel
- 8 EL kernige Haferflocken
- 2 EL geschroteter Leinsamen
- 200 ml Buttermilch
- 200 ml fettarme Milch

ZUBEREITUNG

1. Die Mango links und rechts vom Stein durchschneiden, Schnittflächen schachbrettartig einschneiden, dabei die Schale nicht durchschneiden.
2. Mangohälften umstülpen und die nun nach außen stehenden Fruchtstücke von der Schale trennen.
3. Apfel waschen, halbieren, Kerngehäuse heraustrennen und Apfelhälften grob reiben. Mit den Mangostücken, den Haferflocken und den geschroteten Leinsamen vermengen.
4. Die Buttermilch mit der Milch über das Müsli geben.

NÄHRWERTE | pro Person ca.:

Brennwert: 72 kcal | Eiweiß: 1 g
Fett: 0 g | Kohlenhydrate: 16 g
Ballaststoffe: 2 g