

Hirtenmüsli

Für 1 Person

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

280 kcal • 9g Fett • 28%

Zutaten

150g Joghurt (1,5% F.)

1 EL Ahornsirup

4 EL Rosinen

2 EL Haferflocken

1 TL Kürbiskerne

Zubereitung

1. Den Joghurt in eine Schale geben und mit dem Ahornsirup verrühren.
2. Die Rosinen heiß waschen und gut abtropfen lassen. Die Rosinen zusammen mit den Haferflocken und den Kürbiskernen unter den Joghurt mischen.