

Vollkorn-Heidelbeer-Müsli

Für 1 Person

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

400 kcal • 13g Fett • 53g KH • 29,3% Fettkalorien

Zutaten

4 EL Vollkorn-Haferflocken

15g Sonnenblumenkerne

150g Kefir, 1,5% F.

100g frische Heidelbeeren

2 EL Sultaninen

Zubereitung

1. Die Haferflocken und die Sonnenblumenkerne zusammen mit dem Kefir verrühren und 10 Minuten quellen lassen.
2. Die Heidelbeeren verlesen und waschen. Die Sultaninen und die Hälfte der Beeren unter den Kefir mischen.
3. Die andere Hälfte der Heidelbeeren über das Müsli streuen und servieren.