

Blaubeer-Kokos-Müsli

Zutaten für 4 Personen:

500 ml Milch
2 Päckchen Vanillinzucker
200 g Magermilchjoghurt
1 Orange
250 g wilde Blaubeeren aus Kanada (aus dem Glas)
75 g Honey Loops
50 g Kokospäne (aus dem Reformhaus ersatzweise Kokosraspel)



Zubereitung:

1. Milch mit Vanillinzucker und Joghurt verrühren Orange wie einen Apfel schälen, dabei die weiße Haut vollständig entfernen. Orange in Stücke schneiden.
2. Blaubeeren abtropfen lassen und mit Orangenstücken, Honey Loops und Kokospänen auf vier Müsli-Schalen verteilen. Vanille-Joghurt-Milch angießen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Nährwertangaben pro Portion ca.:

Energie: 326 kcal / 1366 kJ
Eiweiß: 8,7 g
Fett: 14,8 g
Kohlenhydrate: 27 g

Wild Blueberry Association of North America
Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de
Fotonachweis: Wilde Blaubeeren aus Kanada
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten

