

Blaubeer-Müsli

Zutaten für 4 Personen:

300 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren)
2 EL Mandelstifte
100 g grobe Haferflocken
2 Äpfel
120 g Cornflakes
500 ml Milch, 1,5% Fett
60 g Frischkäse (Halbfettstufe)



Zubereitung:

1. Blaubeeren auftauen lassen. Mandelstifte und Haferflocken getrennt in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Auf einen Teller schütten und auskühlen lassen.
2. Äpfel abspülen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Cornflakes und Haferflocken mischen. In Müslischüsseln geben, Milch angießen. Blaubeeren und Apfelspalten darauf verteilen. Mit zwei angefeuchteten Kaffeelöffeln vom Frischkäse vier Nocken abstechen und darauf setzen. Mit Mandeln bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten + ca. 30 Minuten Auftauzeit

Nährwertangaben pro Portion ca.:

Energie: 390 kcal / 1633 kJ
Eiweiß: 13,2 g
Fett: 8,5 g
Kohlenhydrate: 63 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

