

# Koch-Idee-Müsli

Rezept für 3 Portionen

Dauer: ca. 15 Minuten

## Zutaten:

Zutat	Menge
Haferflocken	20 g
Vollmilch	6 EL (Esslöffel)
Äpfel / Apfel	1 Stk.
Walnuss / Walnüsse	20 g
Zitronen	½ Stk.
Orangenfrucht	1 Stk.
Bananen	1 Stk.
Schlagobers / Rahm / Schlagsahne	50 g
Akazienhonig	1 EL (Esslöffel)

## Zubereitung:

Haferflocken in eine Schüssel geben und mit Milch bedecken. Die Haferflocken sollten ca. 90 Minuten quellen.

Apfel waschen, grob reiben.

Eine halbe Zitrone auspressen, den Saft mit dem geriebenen Apfel mischen und zu den Haferflocken in die Schüssel geben.

Mit (Akazien)Honig süßen.

Orange schälen, von der weißen Haut befreien und filetieren, in kleine Stücke schneiden und zum Müsli geben.

Banane schälen, in Scheiben schneiden und unter das Müsli mischen.

Walnüsse oder andere Nüsse hacken und zum Koch-Idee-Müsli geben.

Sahne steif schlagen und untermischen.

TIP: 268 Kcal pro Portion

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-240-Koch-Idee-Muesli.html>  
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf [www.koch-idee.at](http://www.koch-idee.at)