

Apfelstrudel - Müsli

1 Apfel
1/4 Liter Milch
3-4 EL Haferflocken
1-2 EL geriebene Walnüsse
Zimt, Vanille
1 TL Zitronensaft



Der lösliche Ballaststoff Pektin wirkt positiv auf unsere Blutfette.
Pektinquellen: Äpfel, Beeren, Karotten und unbehandelte Schalen von Zitrusfrüchten.

Haferflocken in warmer Milch 10 min einweichen. Währenddessen den Apfel entkernen, raspeln und mit Zitronensaft verrühren. Geriebenen Apfel mit Zimt sowie Walnüssen vermengen und unter die Haferflocken rühren. Eventuell mit Süßstoff nach Geschmack süßen.

Nährwerte pro Portion(ca.): 486 kcal/17g Eiweiß /21g Fett/52g Kohlenhydrate /7g Ballaststoffe/4 BE