



Fitness-Müsli

für 4 Portionen

Zutaten

4 EL Haferflocken
200 g Knuspermüsli
2 Orangen
2 Bananen
etwas Zitronensaft
ein Becher (150 g) Joghurt
¼ TL FUCHS Anis, gemahlen
1 TL FUCHS Cardamom, gemahlen
2 TL FUCHS Orangen-Aroma
1 EL Honig



Zubereitung

Haferflocken in einer beschichteten Pfanne rösten und mit dem Müsli vermischen.
Orangen und Bananen schälen, Orangen filetieren, Bananen in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

Joghurt mit Anis, Cardamom, Orangen-Aroma und Honig abschmecken und mit Müsli, Bananen und Orangenfilets in Gläser geschichtet servieren.

KJ/Kcal pro Portion: 1453/345