

Erdbeer-Amaranth-Müsli



ca. 15 Min.



Zutaten:

100 g	Erdbeeren
100 g	Quark Magerstufe
100 g	Naturjoghurt 1,5% Fett
100 g	Banane
3 EL	Amaranth gepufft
1 TL	Chia-Samen
1 TL	schwarzer Sesam
1 TL	Pistazien
etwas	Kokosflocken

Zubereitung:

Erdbeeren waschen. Drei Erdbeeren als Garnierung in Scheiben schneiden, die restlichen kleinschneiden und aus Quark, Joghurt, Chia-Samen, zerdrückter Banane und Amaranth ein Basis Müsli zubereiten. Die klein geschnittenen Erdbeeren untermischen. Das Müsli mit Erdbeer-Scheiben und Pistazie belegen und mit schwarzem Sesam und Kokosstreusel bestreuen.



Kalorien: 478



Fett: 10,3 g



Eiweiß: 20,9 g



KH: 37,0 g

www.weniger-wiegen.com