

Beerenmüsli

Zutaten für 4 Portionen

80 g	gepuffter Amaranth
80 g	Reis- oder Hirseflocken
2	Bananen
¼ l	Bananensaft
250 g	Himbeeren

Nährstoffangabe

Energie: 353 kcal

Kohlenhydrate: 73 g

Eiweiß: 7 g

Fett: 2 g

Bekömmlich und empfehlenswert bei ...

Durchfall

Zubereitung

- Amaranth mit Reisflocken mischen.
- Bananen schälen, klein schneiden und mit dem Bananensaft im Mixer cremig pürieren.
- Müsli auf Teller verteilen, mit Himbeeren belegen und mit dem Bananensaft übergießen.

