



## Bananen-Müsli

PORTIONEN: 1

ZUBEREITUNG: 5 MIN

### Zutaten

- 3 EL Haferflocken
- 2 EL Amaranth
- 1 TL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Cranberries
- 1 EL Leinsamen
- Kokosnussraspel nach Geschmack
- 1 EL Hagebuttenpulver
- 1 EL Eiweißpulver
- 2 – 3 EL Joghurt nach Geschmack (Hafer, Kokosnuss, Kuhmilch o.ä.)
- Hafermilch o.ä., soviel bis die Konsistenz stimmt
- Banane

### Zubereitung

1. Zuerst die trockenen Zutaten in einer Müslischale vermengen.
2. Anschließend den Joghurt und die Milch zufügen.
3. Alles vermischen.
4. Zuletzt das Obst hinzu geben.

Guten Appetit!

### Anmerkung:

Nicht nur für das Frühstück geeignet, auch als Mahlzeit zwischendurch. Auch To Go.