

Aprikosen-Müsli mit Walnuss-Zimt-Crunch

Zutaten für 1 Portion:

- 50 g Blütenzarte Köllnflocken
- 10 g gehackte Walnüsse
- 5 g brauner Zucker
- 1/2 TL Zimt
- 150 g frische Aprikosen (alternativ: aus der Dose)
- 250 ml Kölln Smelk® Classic oder mit Vanille-Geschmack



Zubereitung:

10 g Blütenzarte Köllnflocken, Walnüsse, Zucker und Zimt mischen und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett karamellisieren. Abkühlen lassen.

Aprikosen waschen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Restliche Köllnflocken, Aprikosen und Walnuss-Zimt-Crunch mischen und mit Kölln Smelk® servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Nährwerte pro Portion::

12 g Eiweiß, 68 g Kohlenhydrate, 9 g Ballaststoffe, 13 g Fett, 437 kcal, 1841 kJ