

Zutaten für 1 Portion:

10 g Mandelplättchen oder -stifte
30 g Blütenzarte Köllnflocken
20 g Kölln Vollkorn Haferfleks® Klassik
75 g kernlose Weintrauben
2 EL Sanddorn Fruchtsauce
250 ml Kölln Smelk® Classic oder mit
Vanille-Geschmack



Zubereitung:

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Mit Blütenzarte Köllnflocken und Kölln Vollkorn Haferfleks® mischen.

Trauben waschen, trocken tupfen und halbieren. Zu den Haferflocken geben.

Sanddornfruchtsauce und Kölln Smelk® dazugießen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Nährwerte pro Portion::

11 g Eiweiß, 68 g Kohlenhydrate, 9 g Ballaststoffe, 16 g Fett, 460 kcal, 1935 kJ