

Heidelbeer-Bananen-Müsli

Zutaten für 1 Portion:

- 30 g Blütenzarte Kölnflocken
- 20 g Vollkorn Haferfleks
- 75 g frische oder gefrorene Heidelbeeren
- 125 g Banane
- 250 ml Köln Smelk® Classic oder mit Vanille-Geschmack



Zubereitung:

Blütenzarte Kölnflocken und Köln Vollkorn Haferfleks® mischen.
Heidelbeeren verlesen, Banane schälen und in Scheiben schneiden.
Zu den Haferflocken geben und Köln Smelk® dazugießen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Nährwerte pro Portion::

10 g Eiweiß, 92 g Kohlenhydrate, 11 g Ballaststoffe, 5 g Fett, 453 kcal, 1919 kJ