

Rezept:
für
2 Personen

1 Portion
142 kcal

Frühstück

Haferflocken Müsli de Luxe

ZUTATEN:

25 g Vollkornhaferflocken
10 g Mango in Stücke geschnitten
9 g Aprikosen (ungeschwefelt)
1 TL Walnüsse gehackt
1 Schuss Mandelmilch
4 Blätter Melisse
in Streifen geschnitten

SO GEHT ´S:

- Haferflocken und die Aprikosen mit heißem Wasser übergießen, kurz aufkochen und ca. 3 Minuten quellen lassen.
- Walnüsse für noch mehr Geschmack in einer heißen Pfanne anrösten
- Mandelmilch dazugeben, Walnüsse darüberstreuen und mit Melisse garnieren