

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)
<http://www.gesunde-rezepte.de>

Hafermüsli

60 g Haferflocken,
100 cm³ Milch (3,5%)
50 g Netto Bananen

10 g Sultaninen, ungeschwefelt
10 g Mandeln, grob gehackt.

frisch gequetscht mit
übergießen,
in Scheibchen geschnitten,
darüber verteilen,
u.

Gesamt: 407,7 kcal für 1 Person

100 cm³ Milch (1,5 %): 390,7 kcal für 1 Person