

Topfen-Müsli

Vorbereitung: 5 Min.
Portionen: 1 bis 2
Proteingehalt: 33 g



Du benötigst:

- ✓ 1 Packung Topfen (250 g Quark)
- ✓ Einen Schuss Milch (10 ml)
- ✓ 1 Handvoll Himbeeren
- ✓ 1 Handvoll Weintrauben

- ✓ 1 Handvoll Rosinen
- ✓ 1 Handvoll Sonnenblumenkerne
- ✓ 1 EL Honig
- ✓ 1 Teller / Schüssel

Zubereitung in 4 einfachen Schritten

1. Topfen und Milch in einer Schüssel mit Gabel verrühren / gut vermischen
2. Weintrauben und Himbeeren waschen und in die Schüssel hineingeben
3. Rosinen und Sonnenblumenkerne darüberstreuen
4. Mit Honig beträufeln, servieren und langsam genießen

Vplatten-Tipp

- Du kannst auch andere Beeren oder Früchte verwenden oder dazugeben
- Anstatt Sonnenblumenkerne kannst du auch dein Lieblingsmüsli verwenden
- Anstatt Milch kannst du auch den Topfen mit Joghurt vermischen
- Anstatt Honig kannst du auch mit Sukrin süßen

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! info@vplatte.de - Tel.: 0800 70 70 070

