

Rezept

Topfit-Müsli

Ein Rezept von Topfit-Müsli, am 13.06.2026

Zutaten

- 1 kleine reife Banane
- 150 g Joghurt (1,5 % Fett)
- 3 EL Hirse- oder Haferflocken
- 1 EL neutrale Hefeflocken
- 1 Hand voll Obst (Apfel, Beeren, Trauben, Mango)
- 1 EL Weizenkleie

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 1 PERSON | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 255 kcal

Zubereitung

1. Banane schälen, grob zerteilen, mit den Hefeflocken und dem Joghurt pürieren.
-
2. Obst waschen, je nach Art vorbereiten und klein schneiden. Joghurt mit Früchten und den Flocken sowie der Weizenkleie mischen.