



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Beeren-Honigmüsli mit Sonnenblumenkernen

- 1 EL GEFRO Honig Wald & Blüte
- 22 g GEFRO Süßmolkenpulver
- 250 ml Wasser
- 400 g Beeren- oder Obstmüsli
- 400 g frische gemischte Beeren nach Wahl
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 250 g Naturjoghurt, 1,5 % Fett

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Beeren-Honigmüsli mit Sonnenblumenkernen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

8,3 g Fett	60,8 g Kohlenhydrate	11,7 g Eiweiß	6,5 g Ballaststoffe	361 kcal Brennwert
------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

Beeren-Honigmüsli mit Sonnenblumenkernen 22 g GEFRO Süßmolkenpulver auf 250 ml Wasser geben und sofort verrühren. Die angerührte Molke mit 400 g Beeren- oder Obstmüsli vermischen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. 400 g frische gemischte Beeren nach Wahl locker unter das Müsli mengen.

2 EL Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und abkühlen lassen.

Das Müsli in Schalen füllen und 250 g Naturjoghurt, 1,5% Fett, darauf verteilen. Jeweils 1 EL GEFRO Honig Wald & Blüte auf den Joghurt geben und mit den gerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen.