

Mandel-Kirsch-Trinkmüsli

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Mandeln: 50 g
- Haferflocken: 30 g
- Wasser: 500 ml
- Kokosflocken: 20 g
- Apfel: 1 Stück
- Kirschen, entkernt: 100 g
- Zitronensaft: 1 EL
- Zimt: 1 Prise(n)

Zubereitung:

Die Mandeln mit dem Wasser pürieren. Dann die restlichen Zutaten beimengen und noch einmal gut bis zur gewünschten Konsistenz durchmixen.

Auf 4 Gläser aufteilen und servieren.

TIPP

Anstelle der Kirschen gelingt dieses Rezept auch mit anderen Früchten der Saison.
Das Trinkmüsli kann sehr gut bereits am Vortag vorbereitet werden.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
172 kcal	10 g	3,4 g	12 g	7,1 g	4,6 g	3,84 g	0,01 g

Allergen(e):

A - Gluten	H - Schalenfrüchte