

Fitness-Müsli



Zutaten für 1 Portion(en)

- 1 Hand voll Vollkornmüsli
- 1 Hand voll Dinkelgoldkeimlinge
- 1 mittlere Karotte (alternativ: Apfel)
- 1 TL Honig (alternativ: Zucker, braun)
- 1 TL Arganöl
- 200 ml Milch

Zubereitung von Fitness-Müsli

Karotte zerkleinern und dann alle Zutaten verrühren.

Anmerkung und Kochtipps für Fitness-Müsli

Arganöl und Goldkeimlinge sorgen für eine gute Verdauung.

einfache Zubereitung

Zubereitungszeit 5 Minute(n)

Quelle: www.kochrezepte.de