



APPLE-CARROT MÜSLI

2 Portionen

In der richtigen Menge sind Trockenfrüchte wichtige Vitaminlieferanten und ein wertvoller Bestandteil eines gesunden Speiseplans!

ZUBEREITUNG:

1. Die Karotten schälen, die Äpfel vierteln, entkernen und beides raspeln und mit dem Saft von ½ Orange, ½ Zitrone und Zimt vermischen.
2. Die Haferflocken mit dem Gemüse-Obst-Raspel vermischen und auf zwei Schälchen verteilen.
3. Den "Joghurt" darüber geben, mit den Nüssen, Kürbiskerne und den Rosinen bestreuen.
4. Dekorieren mit einem Schuss Ahornsirup.

Gut wissen:

- Trockenfrüchte haben einen geringeren Wassergehalt als frische Früchte. Dadurch erhöht sich die Konzentration aller restlichen Inhaltsstoffe.
- Getrocknete Früchte enthalten große Mengen an Antioxidantien und versorgen den Organismus mit einer Vielzahl von Vitaminen, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen.
- Außerdem sorgt ihr hoher Ballaststoffgehalt für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl und eine darmregulierende Wirkung.

ZUTATEN:

- 200g Naturjoghurt 10% *oder* Kokosjoghurt *oder* ein pflanzlicher Joghurt
- 50g Haferflocken (Großblatt)
- 1 Möhre
- 1 Äpfel rotschalig
- ½ Orange (das Saft)
- ½ Zitrone (das Saft)
- 2 EL getrocknete Rosinen *oder* Cranberrys (**Menge nicht überschreiten**)
- 2 Paranusskerne gehackt
- 4 geröstete Walnüsse
- 20g geröstete Kürbiskerne
- Prise Zimt
- 2 EL Ahornsirup

YOUR HEALTH COACH
healthy lifestyle solutions