

SNACK



MOLTEIN
PLUS

HEIDELBEER- BANANEN MÜESLI

Zutaten

- 20 ml Vollmilch
- 40 g Halbfettquark
- 20 g Haferflocken
- 1 Birne, gerieben
- 1 Banane, zerstampft
- 20 g Heidelbeeren
- 2 ML = 34 g Moltein PLUS Vanille

Ergibt
1 Portion



Zubereitung

Quark und Milch mischen, Moltein hinzufügen. Haferflocken und Früchte unterheben.

Optional: Einen Löffel Erdnussbutter zugeben. Anstelle von Quark kann auch Fruchtjoghurt genutzt werden. Schmeckt mit allen Früchten ausgezeichnet.



Nährwerte

Energie: 448 kcal
Protein: 23 g
Fett: 11 g
Kohlenhydrate: 61 g

