

Kokosmüsli-To-Go

Zutaten | 4 Portionen

30 g	Mandeln
30 g	Walnüsse
200 g	kernige Haferflocken
50 g	Kokosflocken
2-3	getrocknete Aprikosen
2-3	getrocknete Pflaumen
2 EL	Honig
½ TL	Zimt
300 g	Magerquark
300 g	Joghurt
200 g	frisches Obst der Saison, z.B. Himbeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren etc.
4	Weckgläser mit Verschluss
	Minze für die Dekoration

Zubereitungszeit: 20 Min.

Zubereitung:

- Mandeln und Walnüsse mit einem Messer grob hacken und zusammen mit den Hafer- und den Kokosflocken in eine Pfanne geben.
- Aprikosen und Pflaumen klein schneiden, dazu geben, alles mit Honig beträufeln, den Zimt darüber geben alles gut umrühren und anrösten.
- Quark und Joghurt zusammen cremig rühren.
- Obst waschen und ggf. klein schneiden.
- Müsli abkühlen lassen, auf die Weckgläser verteilen und die Joghurt-Quarkmischung und das Obst darüber schichten.
- Nach Wunsch mit frischer Minze dekorieren.

Tipp:

Das Müsli kann prima ins Büro mitgenommen werden und schmeckt dort als leichtes Mittagessen an heißen Tagen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 293 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
540 kcal	24 g	60,5 g	24,6 g	211 mg