



MAGIC SLIM SYSTEM

Buttermilch-Trauben-Müsli

Zutaten für 4 Personen

200g grüne und blaue Weintrauben
50g Birne
100g Mandarine
2EL in Wasser eingeweichte Rosinen (20g Trockengewicht)
100g Vollkornhaferflocken
500g Buttermilch
1EL Sanddornmark ohne Zucker
2EL Eiweißpulver,
Vanille
2EL gehackte Nüsse

Zubereitung Die Weintrauben waschen. Die Beeren halbieren und dabei die Kerne entfernen. Birne waschen, abtrocknen, das Kerngehäuse entfernen und die Frucht in Spalten schneiden. Die Mandarinen filetieren und die Spalten halbieren. Haferflocken mit gehackten Nüssen auf vier tiefe Teller verteilen. Weintrauben, Mandarinen und abgetropfte Rosinen mischen, auf die Teller geben und mit den Birnenspalten garnieren. Buttermilch mit dem Sanddornmark und dem Eiweißpulver verquirlen. Das ganze über die Müsliportionen gießen.

Viel Spaß und Erfolg beim Nachmachen
Dein Team von...



MAGIC SLIM SYSTEM