

Rezept

Apfelmüsli

Zutaten

500 gr Magerquark
500 gr Joghurt, 1,5 %
500 gr H - Milch, 1,5 %
500 gr Wasser
500 gr Apfel
100 gr Haferflocken, zart
100 gr Haferflocken, kernig

Zubereitung

Die Haferflocken, die Milch und das Wasser in einen großen Topf geben, etwas quellen lassen und dann auf kleiner Flamme auf dem Herd einkochen.

Die Äpfel waschen, vierteln, das Kernhaus entfernen und in Würfel schneiden.

Wenn die Haferflocken die gewünschte Konsistenz erreicht haben vom Herd nehmen, das kalte Joghurt und den kalten Quark dazugeben und unterheben, danach die Apfelstücke. Das fertige Müsli in vorbereitete Gläser abfüllen

Lagerung

Im Kühlschrank

