Winter-Frühstücks-Müsli

Bereich: Ernährung
Kategorie: Gesunde Küche

Alter: 1-3, 3-5, 5-6, 6-7, 7-8

Küchengeräte

1 Rührschüssel
Müslischüsseln
Rührlöffel
Zitronenpresse
Apfelreibe
Schneidbrett
Messer

Zutaten

Haferflocken
Milch
1 Apfel
1 Orange
1 Banane
1 Zitrone
Schokolade
Honig zum Süßen
Sahne

Zubereitung

1. Haferflocken einweichen:

- Die Haferflocken in einer Schüssel mit Milch vermischen.
- Über Nacht (oder mindestens 2 Stunden) einweichen.

2. Obst dazugeben :

- Den Apfel reiben und und zu den Haferflocken geben.
- Die Banane in Stücke schneiden und dazumengen.
- Zitrone auspressen und den Saft zu den Haferflockengemisch geben.

3. Verfeinern:

- Mandarinen schälen, in Stücke schneiden und dazugeben.
- Schokolade reiben und das Müsli damit verfeinern.

4. Süßen:

- Je nach Geschmack mit Honig süßen.

5. Anrichten:

- Das Müsli in kleine Müslischalen füllen.
- Mandarinen schälen, filetieren und das Müsli damit garnieren.
- Nach Geschmack Sahne dazugeben.

Text: Luise Hosp-Hermann

Fotos: W. Retlaw

© www.kigaportal.com