

# Starter-Mix



## Zubereitungszeit



## Wusstest du schon, ...

... dass Haferflocken mit zweitem Namen „Kraftpaket“ heißen könnten?  
In ihnen stecken Ballaststoffe, wertvolle Fettsäuren und Mineralstoffe wie Magnesium, Eisen und Zink.  
Klein, aber oho!



## Das brauchst du für:

1 Portion Obstmüsli

- 1 kleiner Apfel
- 1 Kiwi
- 1 EL Zitronensaft
- 3 EL kernige Haferflocken
- 1 TL Honig
- ½ Becher Naturjoghurt (150 g)
- 1 Clementine

## So wird's gemacht:

1. Apfel waschen, Kiwi schälen, beides in Stücke schneiden und sofort mit Zitronensaft mischen.
2. Haferflocken und Honig darüber, alles gut vermischen. Mit Joghurt übergießen.
3. Clementine pellen und die Scheiben auf das Müsli legen.

## Pro Portion:

315 kcal | 50 g Kohlenhydrate | 9 g Eiweiß | 6 g Fett

Viel Spass beim Ausprobieren.  
Dein EDEKA Ernährungsservice.

