

## WellFit

### Müslis:

#### **Ananas-Bananen-Müsli**

Pro Person:  
3 EL Haferflocken  
3 EL fettarmer Joghurt  
3 EL Ananassaft  
2 EL frische Ananas, geschnitten  
2 EL frische Banane, geschnitten  
1 TL Honig  
1 TL Pinienkerne, geröstet

#### **Bircher Müsli:**

Pro Person:  
3 EL Vollkorn-Haferflocken  
1 TL gehackte Haselnüsse  
1 TL Mandelsplitter  
1 TL Rosinen  
1 Apfel, geraspelt  
3 EL Milch  
3 EL fettarmer Joghurt  
1 TL Honig

#### **Orangemüsli**

Pro Person:  
3 EL Vollkorn-Haferflocken  
1 TL Walnüsse, gehackt  
1 Orange, kleingeschnitten  
3 EL Orangensaft  
1 TL Trockenpflaumen, gehackt  
3 EL fettarmer Joghurt  
1 TL Honig

#### **Dörrfruchtmüsli**

Pro Person:  
3 EL Vollkorn-Haferflocken  
3 EL Milch  
1 TL Trockenpflaumen, gehackt  
1 TL Trockenaprikosen, gehackt  
1 TL Feigen, gehackt  
1 Birne, geraspelt  
3 EL fettarmer Joghurt  
1 TL Honig  
1 TL geröstete Sonnenblumenkerne

#### **Bananen-Nuß-Müsli**

Pro Person:  
3 EL Haferflocken  
1 Banane, in Scheiben  
3 EL Milch  
3 EL fettarmer Joghurt  
1 TL Honig  
1 TL gehackte Haselnüsse  
1 TL Walnüsse

#### **Karotten-Apfel-Müsli**

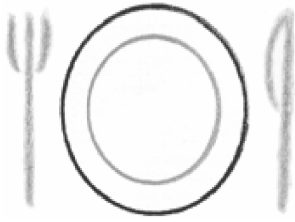
Pro Person:  
3 EL Haferflocken  
3 EL Apfelsaft  
3 EL fettarmer Joghurt  
1 TL Honig  
1 Karotte, geraspelt  
1 Apfel, geraspelt  
1 TL gehackte Haselnüsse

#### **Frischfruchtmüsli**

Pro Person:  
3 EL Haferflocken  
3 EL Milch  
3 EL fettarmer Joghurt  
1 TL Honig  
3 EL Obstsalat, frisch  
1 TL Haselnüsse, gehackt

#### **Tropicalmüsli**

Pro Person:  
3 EL Haferflocken  
3 EL Milch  
3 EL fettarmer Joghurt  
1 TL Honig  
1 TL getrocknete Aprikosen, gehackt  
1 TL Kokosflocken, geröstet  
1 TL Pistazien, gehackt  
3 EL tropische Früchte, geschnitten, frisch



# MÜSLI REZEPT

## Müsli Bircher Art

### Zutaten für 2 Personen:

100 g Haferflocken  
20 g Rosinen  
10 g geröstete Mandeln, gehackt  
100 g Apfel, geraspelt  
150 g Joghurt, 1.5 % Fett  
200 g Milch, 1.5 % Fett

### Nährwerte pro Person:

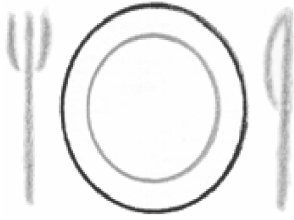
Kilokalorien: 367  
davon sind 21% Fettkalorien  
Fett: 8,4 g  
Kohlenhydrate: 56,7 g  
Eiweiß: 14,5 g  
Ballaststoffe: 5 g

### Zubereitung:

Die Haferflocken mit der Milch etwa 15 Minuten quellen lassen. Die restlichen Zutaten untermengen und servieren.

**Ein Müsli ist der beste Start in den Tag, es enthält wertvolle Kohlenhydrate, eine sehr gute Eiweißkombination und viele Vitalstoffe!**

**Guten Appetit !**



# MÜSLI REZEPT

## Müsli Bircher Art

### Zutaten für 2 Personen:

100 g Haferflocken  
20 g Rosinen  
10 g geröstete Mandeln, gehackt  
100 g Apfel, geraspelt  
150 g Joghurt, 1.5 % Fett  
200 g Milch, 1.5 % Fett

### Nährwerte pro Person:

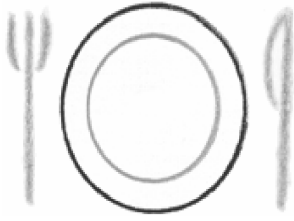
Kilokalorien: 367  
davon sind 21% Fettkalorien  
Fett: 8,4 g  
Kohlenhydrate: 56,7 g  
Eiweiß: 14,5 g  
Ballaststoffe: 5 g

### Zubereitung:

Die Haferflocken mit der Milch etwa 15 Minuten quellen lassen. Die restlichen Zutaten untermengen und servieren.

**Ein Müsli ist der beste Start in den Tag, es enthält wertvolle Kohlenhydrate, eine sehr gute Eiweißkombination und viele Vitalstoffe!**

**Guten Appetit !**



# MÜSLI REZEPT

## LACTOSE-FREI

### Beerenmüsli

#### **Zutaten für 2 Personen:**

100 g Haferflocken  
200 g Beerenobst  
200 g Orangensaft

#### **Nährwerte pro Person:**

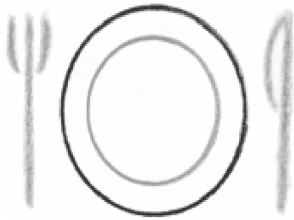
Kilokalorien 332  
davon sind 18% Fettkalorien  
Fett: 6,4g  
Kohlenhydrate: 57,1g  
Eiweiß: 9,3g  
Ballaststoffe: 4,3g

#### **Zubereitung:**

Die Haferflocken mit dem Orangensaft etwa 15 Minuten quellen lassen. Ein Teil des Beerenobstes pürieren, den anderen Teil zerkleinern. Alles unterrühren und mit Haselnüssen bestreut servieren.

**Ein Müsli ist der beste Start in den Tag, es enthält wertvolle Kohlenhydrate und viele Vitalstoffe!**

**Guten Appetit !**



# MÜSLI REZEPT

## LACTOSE-FREI

### Dörrfruchtmüsli

#### **Zutaten für 2 Personen:**

100 g Haferflocken  
40 g Aprikosen, getrocknet  
10 g geröstete Haselnüsse, gehackt  
150 g Birne, geraspelt  
200 g Orangensaft

#### **Nährwerte pro Person:**

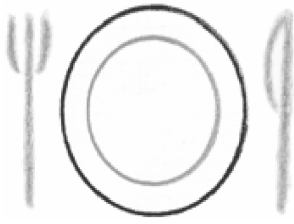
Kilokalorien: 338  
davon sind 18% Fettkalorien  
Fett: 6,5 g  
Kohlenhydrate: 58,4 g  
Eiweiß: 9,8 g  
Ballaststoffe: 9,2 g

#### **Zubereitung:**

Die Haferflocken mit dem Orangensaft etwa 15 Minuten quellen lassen. Die restlichen Zutaten untermengen und servieren.

**Ein Müsli ist der beste Start in den Tag, es enthält wertvolle Kohlenhydrate, viele Vital – und Ballaststoffe!**

**Guten Appetit !**



# MÜSLI REZEPT

## LACTOSE-FREI

### Frischfruchtmüsli

#### **Zutaten für 2 Personen:**

100 g Haferflocken  
150 g Frischobst, gemischt  
200 g frischer Orangensaft

#### **Nährwerte pro Person:**

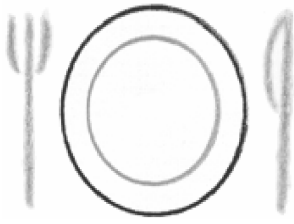
Kilokalorien: 297  
davon sind 21% Fettkalorien  
Fett: 6,7 g  
Kohlenhydrate: 49 g  
Eiweiß: 8,7 g  
Ballaststoffe: 4,8 g

#### **Zubereitung:**

Die Haferflocken mit dem frischen Orangensaft etwa 15 Minuten quellen lassen. Die restlichen Zutaten untermengen und servieren.

**Ein Müsli ist der beste Start in den Tag, es enthält wertvolle Kohlenhydrate und viele Vitalstoffe!**

**Guten Appetit !**



# MÜSLI REZEPT

## LACTOSE-FREI

### Karotten-Apfel-Müsli

#### **Zutaten für 2 Personen:**

100 g Haferflocken  
80 g Karotten, geraspelt  
10 g geröstete Haselnüsse, gehackt  
80 g Apfel, geraspelt  
200 g Apfelsaft

#### **Nährwerte pro Person:**

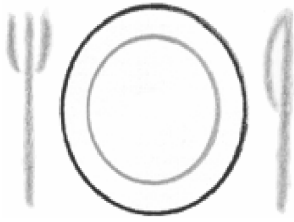
Kilokalorien: 294  
davon sind 21% Fettkalorien  
Fett: 6,6 g  
Kohlenhydrate: 49,1 g  
Eiweiß: 8,5 g  
Ballaststoffe: 5,7 g

#### **Zubereitung:**

Die Haferflocken mit Apfelsaft etwa 15 Minuten quellen lassen. Die restlichen Zutaten untermengen und servieren

**Ein Müsli ist der beste Start in den Tag, es enthält wertvolle Kohlenhydrate und viele Vitalstoffe!**

**Guten Appetit !**



# MÜSLI REZEPT

## LACTOSE-FREI

### Orangenmüsli

#### **Zutaten für 2 Personen:**

100 g Haferflocken  
50 g Aprikosen, getrocknet  
10 g geröstete Haselnüsse, gehackt  
100 g Orangen, klein geschnitten  
200 g Orangensaft

#### **Nährwerte pro Person:**

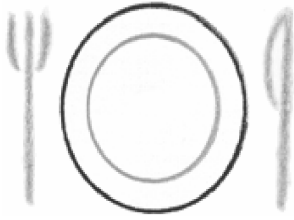
Kilokalorien: 351  
davon sind 17% Fettkalorien  
Fett: 6,5 g  
Kohlenhydrate: 60,4 g  
Eiweiß: 9,9 g  
Ballaststoffe: 7,1 g

#### **Zubereitung:**

Die Haferflocken mit dem Orangensaft etwa 15 Minuten quellen lassen. Die restlichen Zutaten untermengen und servieren.

**Ein Müsli ist der beste Start in den Tag, es enthält wertvolle Kohlenhydrate und viele Vitalstoffe!**

**Guten Appetit !**



# MÜSLI REZEPT

## LACTOSE- und NUSS FREI

### Apfelmüsli

#### **Zutaten für 2 Personen:**

100 g Haferflocken  
125 g Apfel, geraspelt  
200 g Apfelsaft  
25 g Aprikosen, getrocknet, zerkleinert

#### **Nährwerte pro Person:**

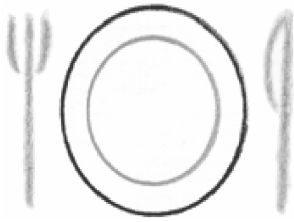
Kilokalorien: 303  
davon sind 13% Fettkalorien  
Fett: 4,3 g  
Kohlenhydrate: 57,1 g  
Eiweiß: 7,3 g  
Ballaststoffe: 3,4 g

#### **Zubereitung:**

Die Haferflocken mit dem Apfelsaft etwa 15 Minuten quellen lassen. Die restlichen Zutaten untermengen und servieren.

**Ein Müsli ist der beste Start in den Tag, es enthält wertvolle Kohlenhydrate und viele Vitalstoffe!**

**Guten Appetit !**



# MÜSLI REZEPT

## LACTOSE- und NUSS FREI

### Dörrfruchtmüsli

#### **Zutaten für 2 Personen:**

100 g Haferflocken  
40 g Aprikosen, getrocknet  
200g Orangensaft  
150 g Birne, geraspelt

#### **Nährwerte pro Person:**

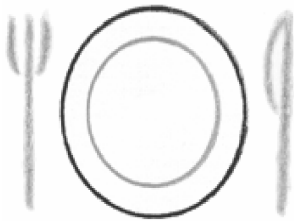
Kilokalorien: 310  
davon sind 12% Fettkalorien  
Fett: 4 g  
Kohlenhydrate: 58 g  
Eiweiß: 8,5 g  
Ballaststoffe: 8,6 g

#### **Zubereitung:**

Die Haferflocken mit dem Orangensaft etwa 15 Minuten quellen lassen. Die restlichen Zutaten untermengen und servieren.

**Ein Müsli ist der beste Start in den Tag, es enthält wertvolle Kohlenhydrate, viele Vital – und Ballaststoffe!**

**Guten Appetit !**



# MÜSLI REZEPT

## LACTOSE- und NUSS FREI

### Karotten-Orangen-Müsli

#### **Zutaten für 2 Personen:**

100 g Haferflocken  
80 g Karotten, geraspelt  
200 g Orangensaft  
80 g Orangen, zerkleinert

#### **Nährwerte pro Person:**

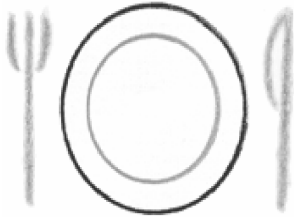
Kilokalorien: 260  
davon sind 14 % Fettkalorien  
Fett: 3,9 g  
Kohlenhydrate: 45,9 g  
Eiweiß: 8,1 g  
Ballaststoffe: 5,4 g

#### **Zubereitung:**

Die Haferflocken mit Orangensaft etwa 15 Minuten quellen lassen. Die restlichen Zutaten untermischen und servieren

**Ein Müsli ist der beste Start in den Tag, es enthält wertvolle Kohlenhydrate und viele Vitalstoffe!**

**Guten Appetit !**



# MÜSLI REZEPT

## Tropicalmüsli

### **Zutaten für 2 Personen:**

100 g Haferflocken  
40 g Aprikosen, getrocknet  
10 g Kokosflocken  
100 g frische Früchte, geschnitten  
150 g Joghurt, 1.5 % Fett  
200 g Orangensaft

### **Nährwerte pro Person:**

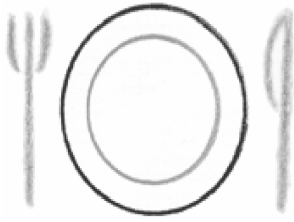
Kilokalorien: 348  
davon sind 22% Fettkalorien  
Fett: 8,2 g  
Kohlenhydrate: 54,3 g  
Eiweiß: 11,2 g  
Ballaststoffe: 6,3 g

### **Zubereitung:**

Die Haferflocken mit dem Orangensaft etwa 15 Minuten quellen lassen. Die restlichen Zutaten untermengen und servieren.

**Ein Müsli ist der beste Start in den Tag, es enthält wertvolle Kohlenhydrate, eine sehr gute Eiweißkombination und viele Vitalstoffe!**

**Guten Appetit !**



## MÜSLI REZEPT

### Birnenmüsli

#### **Zutaten für 2 Personen:**

100 g Haferflocken  
100 g Birne, geraspelt  
200 g Milch, 1.5 % Fett  
150 g Joghurt, 1.5 % Fett

#### **Nährwerte pro Person:**

Kilokalorien: 358  
davon sind 17% Fettkalorien  
Fett: 6,5 g  
Kohlenhydrate: 58,8 g  
Eiweiß: 13,8 g  
Ballaststoffe: 7 g

#### **Zubereitung:**

Die Haferflocken mit der Milch etwa 15 Minuten quellen lassen. Die restlichen Zutaten untermengen und servieren.

**Ein Müsli ist der beste Start in den Tag, es enthält wertvolle Kohlenhydrate, eine sehr gute Eiweißkombination und viele Vitalstoffe!**

**Guten Appetit !**

