

WELLFOOD

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

Zubereitung:

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

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





WELLFOOD

Bananen-Nuss-Müsli

Zutaten für 2 Personen :

100 g Haferflocken
10 g Haselnüsse, gehackt
150 g Banane, geschnitten
150 g Joghurt, 1,5% Fett
200 g Milch, 1,5% Fett

Zubereitung:

Die Haferflocken mit der Milch etwa 15 Minuten quellen lassen.

Die restlichen Zutaten untermengen und servieren.

Nährwerte pro Person:

Kilokalorien:	370, davon sind 22% Fettkalorien
Fett:	9 g
Kohlenhydrate:	57 g
Eiweiß:	14 g
Ballaststoffe:	5 g





WELLFOOD

Beeren-Bananen-Müsli

Zutaten für 2 Personen :

- 100 g Haferflocken
- 50 g Beeren
- 50 g frische Banane, geschnitten
- 150 g Joghurt, 1,5% Fett
- 200 g Ananassaft
- 10 g Pinienkerne, geröstet

Zubereitung:

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

Nährwerte pro Person:

Kilokalorien:	349	davon sind 19% Fettkalorien
Fett:	7g	
Kohlenhydrate:	58g	
Eiweiß:	11g	
Ballaststoffe:	4g	





WELLFOOD

Beerenmüsli

Zutaten für 2 Personen :

100g Haferflocken
10g geröstete Mandeln, gehackt
100g Beerenobst
150g Joghurt, 1,5% Fett
200g Milch, 1,5% Fett
10g Honig

Zubereitung:

Die Haferflocken mit der Milch etwa 15 Minuten quellen lassen.

Die restlichen Zutaten untermengen und servieren.

Nährwerte pro Person:

Kilokalorien:	350, davon sind 23% Fettkalorien
Fett:	9g
Kohlenhydrate:	52g
Eiweiß:	14g
Ballaststoffe:	4g





WELLFOOD

Dörrfruchtmüsli

Zutaten für 2 Personen :

100 g Haferflocken
10 g geröstete Sonnenblumenkerne
100 g frische Birne, geraspelt
150 g Joghurt, 1,5% Fett
200 g Milch, 1,5% Fett
20 g Pflaume, getrocknet, gehackt
20 g Aprikose, getrocknet, gehackt
20 g Feige, getrocknet, gehackt

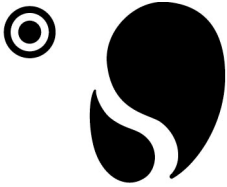
Zubereitung:

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

Nährwerte pro Person:

Kilokalorien:	391, davon sind 18% Fettkalorien
Fett:	8 g
Kohlenhydrate:	64 g
Eiweiß:	15 g
Ballaststoffe:	8 g





WELLFOOD

Frischfruchtmüsli

Zutaten für 2 Personen :

100 g Haferflocken
10 g geröstete Nüsse, gehackt
100 g Frischobst, gemischt
150 g Joghurt, 1,5% Fett
200 g Milch, 1,5% Fett

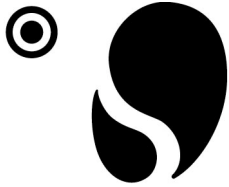
Zubereitung:

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

Nährwerte pro Person:

Kilokalorien:	346, davon sind 24% Fettkalorien
Fett:	9 g
Kohlenhydrate:	51 g
Eiweiß:	14 g
Ballaststoffe:	4 g





WELLFOOD LACTOSE- UND NUSSFREI

Karotten-Apfel-Müsli

Zutaten für 2 Personen:

100 g Haferflocken
80 g Karotten, geraspelt
80 g Apfel, geraspelt
250 g Apfelsaft

Zubereitung:

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

Nährwerte pro Person, ca. 250g:

Kilokalorien:	276 davon sind 14% Fettkalorien
Fett:	4 g
Kohlenhydrate:	51 g
Eiweiß:	7 g
Ballaststoffe:	5 g





WELLFOOD

Karotten-Apfel-Müsli

Zutaten für 2 Personen :

100 g Haferflocken
10 g geröstete Nüsse, gehackt
60 g Karotten, geraspelt
60 g Apfel, geraspelt
150 g Joghurt, 1,5% Fett
200 g Apfelsaft

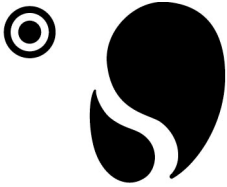
Zubereitung:

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

Nährwerte pro Person:

Kilokalorien:	316, davon sind 19% Fettkalorien
Fett:	6 g
Kohlenhydrate:	51 g
Eiweiß:	12 g
Ballaststoffe:	5 g





WELLFOOD

Orangenmüsli

Zutaten für 2 Personen :

100 g Haferflocken
10 g Walnüsse, gehackt
100 g Orangen, kleingeschnitten
150 g Joghurt, 1,5% Fett
200 g Orangensaft
50 g Pflaumen, getrocknet

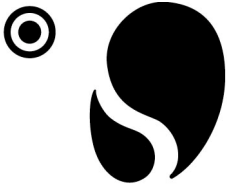
Zubereitung:

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

Nährwerte pro Person:

Kilokalorien:	401, davon sind 19% Fettkalorien
Fett:	8 g
Kohlenhydrate:	66 g
Eiweiß:	12 g
Ballaststoffe:	7 g





WELLFOOD

Müsli Bircher Art

Zutaten für 2 Personen :

100 g Haferflocken
10 g geröstete Haselnüsse, gehackt
100 g Apfel, geraspelt
150 g Joghurt, 1,5% Fett
200 g Milch, 1,5% Fett
20 g Rosinen

Zubereitung:

Die Haferflocken mit der Milch etwa 15 Minuten quellen lassen.

Die restlichen Zutaten untermengen und servieren.

Nährwerte pro Person:

Kilokalorien:	363, davon sind 20% Fettkalorien
Fett:	8g
Kohlenhydrate:	57g
Eiweiß:	15g
Ballaststoffe:	5g

