



Physalis-Bananen-Müsli

(303 kcal, KH 49 g, P 9 g, F 7 g)

Zubereitungszeit ca.: 5 Min.

Zutaten für 4 Personen:

200 g	gemischtes Müsli mit Nüssen und Trockenfrüchten
500 ml	Milch
2	Bananen
1	Körbchen Physalis
	Ahornsirup nach Belieben

Zubereitung:

Müsli mit Milch auf 4 Schalen verteilen. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Physalis schälen und halbieren. Früchte zum Müsli geben und nach Belieben mit Ahornsirup beträufeln.

Tipp:

Achten Sie beim Kauf Ihres Müslis darauf, dass es keinen Zucker, Honig oder andere Süßungsquellen enthält. Für den Sättigungseffekt ist wichtig, dass es ballaststoffreich ist, also nur Vollkornflocken enthalten sind.