Walnuss-Müsli

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	267 kcal/ 1127kJ	Fett:	8 g
Eiweiß:	9 g		
Kohlenhydrate:	39 g		

Zubereitung:

1. Die Walnusskerne grob hacken und in einer beschichteten Pfanne trocken rösten, bis sie duften. Sofort aus der Pfanne nehmen. Abkühlen lassen.

2. Anschließend mit Haferflocken und Rosinen mischen und in einem dicht schließenden Vorratsgefäß aufbewahren.

3. Das Walnuss-Müsli in eine Schale füllen und mit kalter Milch übergießen.

4. Frische Früchte der Saison (Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren, Pfirsiche, Grapefruit usw.) klein schneiden und darüber geben. Sofort servieren.

Zutaten für 10 Portionen :

100 g	kalifornische Walnüsse
250 g	kernige Haferflocken
100 g	Rosinen
pro Portion:	
4 EL	Walnuss-Müsli
150 ml	kalte Milch (1,5% Fett)
100 g	frische Früchte