

## Haferflockenmüsli

- 40 g Haferflocken
- 50–100 ml Milch oder Naturjoghurt
- Zitronensaft, Honig nach Geschmack
- 200 g Äpfel (oder auch anderes Obst)
- 1 Teelöffel Leinsaat oder Nüsse, Sonnenblumenkerne

Haferflocken kurz in Milch oder Joghurt einweichen. Obst zerkleinern, mit den restlichen Zutaten vermischen und sofort verzehren.

**(Rezept für eine Person)**

