



**WEIDER**

**NÄHRWERTE  
pro Portion:**

Brennwert	376 kcal
Kohlenhydrate	44 g
Eiweiß	27,2 g
Fett	10 g

# BEERENSTARKES BIRCHER-MÜSLI

## ZUTATEN für 3 Portionen:

- 50 g WEIDER Premium Whey Vanille-Karamell
- 120 g zarte Haferflocken
- 200 ml Milch (1,5% Fett)
- 30 g gehobelte Mandeln
- 200 g Joghurt (0,1% Fett)
- 1 geriebene Birne (ca. 200 g)
- 50 g TK-Himbeeren
- 1 EL Zitronensaft

## ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten vermischen, auf drei Schüsseln aufteilen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
2. Am nächsten Morgen ½ Stunde vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen und z.B. noch mit frischem Obst (Granatapfelkerne, Himbeeren) und gehobelten Mandeln verzieren.



Instagram @barbell.i\_kitchen