

Früchte-Müsli

Zutaten für 2 Portionen:

8 EL Haferflocken
½ Ananas
1 Apfel
50 g Weintrauben (kernlos)
300 g Joghurt
Mandeln, Leinsamen oder Kokosraspel nach Geschmack

Etwas Wasser erhitzen (nicht kochen) und die Haferflocken darin einweichen. Apfel und Ananas schälen, würfeln und die Weintrauben abspülen. Obst zum Joghurt geben.

Das Wasser der Haferflocken abgießen und die Flocken mit Joghurt und Obst mischen. Mit Mandeln, Leinsamen oder Kokosflocken je nach Geschmack bestreuen.

Leseprobe aus:



KÖSTLICH ESSEN BEI HISTAMIN-INTOLERANZ

Thilo Schleip, Isabella Kedzierski
Trias Verlag
ISBN: 978-3830433187
159 Seiten, 17,95 EUR



Die Rezeptvorschläge sind geeignet zur Verwendung bei Histamin-Intoleranz. Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Trias Verlags, MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG. Jede Verwertung außerhalb des Urheberrechts ist verboten. Keine Haftung.

Mehr Informationen unter: <http://www.laktonova.de>

Gefunden unter:

http://www.laktonova.de/deutsch/info_service/rezepte/fruechte-muesli_bei_histaminintoleranz.html