

## Bananen-Müsli

### Zutaten für 2 Portionen

1 Banane  
250 g Joghurt  
6 EL Getreideflocken (z.B. Gersten- und Haferflocken)  
1 TL Honig

Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Zusammen mit dem Joghurt, den Getreideflocken und Honig mischen. Auf zwei Schüsseln verteilen.

Tipp: Wer mit dem Gewicht zu kämpfen hat, sollte anstelle von Milchprodukten aus Vollmilch mit 3,5 Prozent Fett lieber auf Produkte mit 1,5 Prozent Fett umsteigen. Die fettärmeren Milchprodukte enthalten eben so viele Mineralstoffe und Vitamine wie Vollmilchprodukte und sind somit keine Light-Mogelpackung.

### Leseprobe aus:



### KÖSTLICH ESSEN BEI MAGEN-DARM-BESCHWERDEN

Anne Iburg  
Trias Verlag  
ISBN: 9783830433170  
156 Seiten, 19,95 EUR



---

Die Rezeptvorschläge sind geeignet zur Verwendung bei Reizdarmsyndrom. 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/bananen-muesli\\_bei\\_reizdarm.html](http://www.laktonova.de/deutsch/info_service/rezepte/bananen-muesli_bei_reizdarm.html)**