

Erdnussbutter-Bananen-Müsli

(564 Kalorien, 21 g Fett, 75 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß pro Portion)

- 200 ml Milch (1,5 % Fett)
- 50 g Haferflocken
- 1 Banane
- 1 EL Erdnussbutter
- 1 TL Honig
- 1 TL Leinsamen

1. Banane in Scheiben schneiden und zusammen mit den restlichen Zutaten in eine Schale geben und vermengen. Bei Bedarf das Müsli bzw. die Milch in der Mikrowelle erhitzen, bevor du sie dazu gibst.