

## Orangen-Müsli

### Ab 1. Umstellungswoche – morgens

Zutaten (1 Portion):	50 g	gemischte Frühstücksflocken
	1	Orange
	15 g	Walnüsse
	150 g	fettarmer Joghurt (1,5 % Fett).

Frühstücksflocken in eine Schüssel geben, Orange in Stücke schneiden, Walnüsse hacken und zusammen mit dem Joghurt unter die Frühstücksflocken heben.



Pro Portion: 380 kcal 14,3 g Fett 3,5 BE