

## Rezept

### Müsli mit Joghurt und frischem Obst

Hier zeige ich Dir, wie Du ein Müsli mit frischem Obst selbst machen kannst. Es ist ganz einfach und schnell zuzubereiten. Außerdem schmeckt es sehr lecker, ist gesund und macht satt.



#### Zutaten, die Du für das Müsli brauchst:

- Frisches Obst  
z. B. Banane, Aprikose, Pfirsich, Erdbeeren oder was Du sonst magst
- 3 oder 4 Esslöffel Haferflocken
- 2 Teelöffel gemahlene Haselnüsse  
wenn Du keine hast oder nicht magst, kannst Du sie auch weg lassen
- 1 Teelöffel Sonnenblumenkerne
- 2 Esslöffel Joghurt
- Milch nach Bedarf
- etwas Honig zum Süßen

#### Außerdem brauchst Du zum Zubereiten folgendes:

- 1 große Schüssel zum Zubereiten und 1 Löffel
- 1 Schneidebrett und 1 kleines Messer
- 1 kleine Schüssel zum Essen
- 1 Glas mit Schraubdeckel



Hier siehst Du Banane, Birne, Pfirsiche, Aprikosen und Erdbeeren.

Du kannst jedes Obst nehmen, welches Du magst. Zum Beispiel Äpfel, Beeren, Himbeeren oder Brombeeren.

Nimm, was Dir schmeckt!



1.

Stelle die Dinge bereit, die Du zum Zubereiten des Müslis benötigst.

Ein Brett zum Schneiden des Obstes, dazu ein Messer. Eine große Schüssel und einen Löffel zum Mischen des Müslis und eine kleine Schüssel zum Essen.

Ein leeres Marmeladenglas für den Rest zum Einfüllen.



2.

Du benötigst außerdem:

Milch, Joghurt, ein paar Sonnenblumenkerne, gemahlene Haselnüsse, Haferflocken und etwas Honig zum Süßen.

Wenn Du keine Haselnüsse oder Sonnenblumenkerne magst oder diese nicht zur Hand hast kannst Du sie weg lassen. Das Müsli schmeckt auch nur mit Haferflocken sehr gut.



3.

Zuerst musst Du das Obst gut waschen.

Dann schneidest Du das Obst in kleine Stücke.

Ich habe hier Aprikosen, Pfirsiche, Banane und Erdbeeren klein geschnitten..



4.

Die klein geschnittenen Obststücke gibst Du in eine Schüssel.

Nimm eine große Schüssel, denn Du musst nachher alles gut umrühren und vermischen.



5.

Gib die Haferflocken, die Haselnüsse und die Sonnenblumenkerne zum Obst in die Schüssel dazu. Dann vermische alles gut miteinander.



6.

Nun gibst Du den Joghurt und die Milch dazu.  
Nimm so viel Milch, dass das Müsli nicht zu dick wird.  
Vielleicht musst Du noch Milch hinzu geben, wenn die Haferflocken etwas weich und dick werden.



7.

Wenn Du es gerne etwas süßer magst gib noch etwas Honig dazu.

Und jetzt alles gut mit einem Löffel vermischen!

Wenn Dir das Müsli zu dick ist, gib einfach noch etwas Milch hinzu.

Fertig!

Guten Appetit!



8.

Wenn Du nicht alles auf einmal essen möchtest, fülle den Rest in einen kleinen Behälter, zum Beispiel in ein leeres Marmeladenglas.

So kannst Du von Deinem Müsli später noch einmal essen oder es zum Essen für Unterwegs mitnehmen.