

## Power-Müsli

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zutaten für 1 Person

Niveau: einfach

### Zutaten

¼ Cantaloupe-Melone

1 EL Cranberrys

1 EL Cashewkerne

1 EL Roggenflocken

1 EL Weizenkeime

1 TL Chiasamen

1 TL Leinöl

1 gestr. TL Vanillezucker

4 EL Weihenstephan Joghurt mild (3,5 % Fett)

100 g Weihenstephan Vollmilch (3,5 % Fett)

### Zubereitung

1. Cantaloupe-Melone schälen, entkernen und erst in Scheiben, dann in Würfel schneiden. Cranberrys und Cashewkerne grob hacken. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

2. Zutaten mit Roggenflocken, Weizenkeimen, Chiasamen, Leinöl und Vanillezucker in eine Schale geben.

3. Joghurt und Milch unter den Müsli-Mix rühren.

### Nährwerte

340 kcal, 13 g EW, 33 KH, 22 g F