

# POWER-MÜSLI

Kategorie: **FRÜHSTÜCK** **KALTE SPEISEN** **VEGETARISCH**



## Zutaten für 1 Portion:

- 150 g Birne
- 100 ml Birnensaft
- 60 g Haferflocken
- 80 g Cranberry (roh)
- 20 g Mandel
- 6 Esslöffel Quark (Ziege)
- 4 Esslöffel Mandelmus
- 2 Esslöffel Leinsamen
- 2 Esslöffel Leinöl
- 2 Teelöffel Ahornsirup

---

## ZUBEREITUNG:

Birnen schälen, vierteln und entkernen. In feine Würfel schneiden.

Ahornsirup, Haferflocken, getrocknete Cranberries, gehackte Mandeln, Quark, Mandelmus, Leinsamen, Leinöl, gewürfelte Birne und Ahornsirup in einer Schüssel miteinander verrühren und mind. 15 Minuten quellen lassen.