

Apfel-Leckereien

Joghurt mit Apfelstücken

150 g Joghurt (1,5 % Fett) mit etwas Vanillemark oder einer Prise Zimt würzen.
GePÄXte, kleine Apfelwürfel auf den Joghurt geben.



Apfel-Haferbrei

GePÄXte Apfelwürfel mit 150 ml Magermilch zum Kochen bringen.
1 TL Honig unterrühren. 3 gehäufte EL Haferflocken beimischen.
Auf kleiner Flamme andicken lassen. Mit Zimt und Vanille bestäuben.

Apfel-Müsli

20 g gePÄXte Apfelwürfel mit 150 g fettarmer Dickmilch, 25 g Vollkorn-Haferflocken und 1 TL Honig anrichten. Es schmeckt auch lecker mit **halben oder viertel Physalis** oder **Ananas**.

