

## Bananenschaummüsli



**ProPoints™** Wert: 7

Portionen: 2

### **Zutaten**

150 g Speisequark, Natur, bis 0,5 % Fett absolut  
2 EL Kokosraspel  
2 EL Haferkleie  
1 Bananen  
2 Orangen  
350 ml Milch, 1,5 % Fett  
Zimt  
3 EL Haferflocken, kernig  
3 EL Dinkelflocken

### **Anleitung**

Von der geschälten Apfelsine die Filets auslösen und klein schneiden, dabei den Saft auffangen und alles mit dem Quark vermischen.

Alle Flocken und die Kokosraspeln mit der Haferkleie fettfrei rösten.

Die geschälte Banane zerkleinern und mit der Milch im Mixer schaumig schlagen.

Die gerösteten Flocken mit Zimt bestreuen und noch warm über den Quark geben, ebenso die Bananenmilch.