

WELLFOOD LACTOSE- UND NUSSFREI

Tropicalmüsli

Zutaten für 2 Personen:

100 g Haferflocken
20 g Aprikosen, getrocknet
10 g Kokosflocken
100 g frische Früchte, geschnitten
250 g Orangensaft

Zubereitung:

Die Haferflocken mit dem Orangensaft etwa 15 Minuten quellen lassen. Die restlichen Zutaten untermengen und servieren.

Nährwerte pro Person, ca. 250g:

Kilokalorien:	325, davon sind 20% Fettkalorien
Fett:	7 g
Kohlenhydrate:	54 g
Eiweiß:	9 g
Ballaststoffe:	6 g





WELLFOOD LACTOSE- UND NUSSFREI

Apfelmüsli

Zutaten für 2 Personen:

100 g Haferflocken
125 g Apfel, geraspelt
250 g Apfelsaft
25 g Pflaumen, getrocknet, zerkleinert

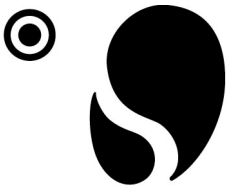
Zubereitung:

Die Haferflocken mit dem Apfelsaft etwa 15 Minuten quellen lassen. Die restlichen Zutaten untermengen und servieren.

Nährwerte pro Person, ca. 250g:

Kilokalorien:	313, davon sind 13% Fettkalorien
Fett:	4 g
Kohlenhydrate:	59 g
Eiweiß:	8 g
Ballaststoffe:	5 g





WELLFOOD - LACTOSEFREI

Aprikosen-Birne-Müsli

Zutaten für 2 Personen:

100 g Haferflocken
40 g Aprikosen, getrocknet
10 g geröstete Haselnüsse, gehackt
150 g Birne, geraspelt
200 g Orangensaft

Zubereitung:

Die Haferflocken mit dem Orangensaft etwa 15 Minuten quellen lassen. Die restlichen Zutaten untermengen und servieren.

Nährwerte pro Person:

Kilokalorien:	338 davon sind 18% Fettkalorien
Fett:	6 g
Kohlenhydrate:	58 g
Eiweiß:	10 g
Ballaststoffe:	9 g





WELLFOOD LACTOSE- UND NUSSFREI

Bananenmüsli

Zutaten für 2 Personen:

100 g Haferflocken
100 g Banane, in Scheiben
250 g Orangensaft

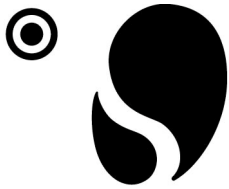
Zubereitung:

Die Haferflocken mit dem Orangensaft etwa 15 Minuten quellen lassen. Die restlichen Zutaten untermengen und servieren.

Nährwerte pro Person, ca 250g:

Kilokalorien:	328, davon sind 11% Fettkalorien
Fett:	4 g
Kohlenhydrate:	62 g
Eiweiß:	8 g
Ballaststoffe:	5 g





WELLFOOD LACTOSE- UND NUSSFREI

Beerenmüsli

Zutaten für 2 Personen:

100 g Haferflocken
200 g Beerenobst
200 g Orangensaft

Zubereitung:

Die Haferflocken mit dem Orangensaft etwa 15 Minuten quellen lassen. Ein Teil des Beerenobstes pürieren, den anderen Teil zerkleinern. Alles unterrühren und eventuell mit Haselnüssen bestreut servieren.

Nährwerte pro Person:

Kilokalorien	304 davon sind 12% Fettkalorien
Fett:	4 g
Kohlenhydrate:	57 g
Eiweiß:	8 g
Ballaststoffe:	4 g





WELLFOOD LACTOSEFREI

Dörrfruchtmüsli

Zutaten für 2 Personen:

100 g	Haferflocken
40 g	Pflaumen, getrocknet, zerkleinert
10 g	geröstete Mandeln, gehackt
150 g	Banane, geschnitten
200 g	Orangensaft

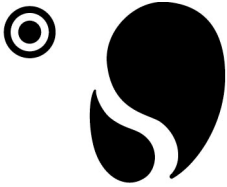
Zubereitung:

Die Haferflocken mit dem Orangensaft etwa 15 Minuten quellen lassen. Die restlichen Zutaten untermengen und servieren.

Nährwerte pro Person:

Kilokalorien:	390 davon sind 16% Fettkalorien
Fett:	7 g
Kohlenhydrate:	69 g
Eiweiß:	10 g
Ballaststoffe:	9 g





WELLFOOD LACTOSE- UND NUSSFREI

Frischfruchtmüsli

Zutaten für 2 Personen:

100 g Haferflocken
200 g Frischobst, gemischt
200 g frischer Orangensaft

Zubereitung:

Die Haferflocken mit dem frischen Orangensaft etwa 15 Minuten quellen lassen. Die restlichen Zutaten untermengen und servieren.

Nährwerte pro Person, ca. 250g:

Kilokalorien:	285, davon sind 13% Fettkalorien
Fett:	4 g
Kohlenhydrate:	52 g
Eiweiß:	8 g
Ballaststoffe:	5 g





WELLFOOD LACTOSE- UND NUSSFREI

Karotten-Apfel-Müsli

Zutaten für 2 Personen:

100 g Haferflocken
80 g Karotten, geraspelt
80 g Apfel, geraspelt
250 g Apfelsaft

Zubereitung:

Die Haferflocken mit Apfelsaft etwa 15 Minuten quellen lassen. Die restlichen Zutaten untermengen und servieren

Nährwerte pro Person, ca. 250g:

Kilokalorien:	276 davon sind 14% Fettkalorien
Fett:	4 g
Kohlenhydrate:	51 g
Eiweiß:	7 g
Ballaststoffe:	5 g





WELLFOOD LACTOSE- UND NUSSFREI

Orangemüsli

Zutaten für 2 Personen:

100 g Haferflocken
50 g Aprikosen, getrocknet
150 g Orangen, klein geschnitten
200 g Orangensaft

Zubereitung:

Die Haferflocken mit dem Orangensaft etwa 15 Minuten quellen lassen. Die restlichen Zutaten untermengen und servieren.

Nährwerte pro Person, ca. 250g:

Kilokalorien:	331 davon sind 11% Fettkalorien
Fett:	4 g
Kohlenhydrate:	61 g
Eiweiß:	8 g
Ballaststoffe:	8 g

