

Frauenfrühstück-Müsli

100 g Buchweizen (ganz)
100 g Sonnenblumenkerne
4 Äpfel
2 Bananen
500 g Joghurt
200 g Sahne
100 g Honig
20 g Kokosraspeln
Saft einer Orange
Zimt (nach Geschmack)

Buchweizen und Sonnenblumenkerne über Nacht in ca. 350 ml Wasser einweichen.

Äpfel schälen und raspeln, Bananen kleinschneiden. Alle Zutaten gut vermischen.