

Vor dem Training: Fitness-Müsli



Foto: ©Foto Fuchs

Fitness-Müsli: Vor dem Training ist es wichtig, seine Glykogenspeicher wieder aufzufüllen. Vollkornhaferflocken liefern hochwertige Kohlenhydrate für den Sport.

Zutaten für 4 Personen:

4 EL Vollkornhaferflocken
200 g Knuspermüsli
2 Orangen
2 Bananen
etwas Zitronensaft
1 Becher Joghurt (= 150 g)
1/4 TL FUCHS Anis, gemahlen
1 TL FUCHS Cardamom, gemahlen
1 TL abgeriebene Orangenschale
1 EL Honig

Zubereitung:

Vollkornhaferflocken in einer beschichteten Pfanne rösten und mit dem Knuspermüsli mischen. Orangen und Bananen schälen, Orangen filetieren, Bananen in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Joghurt mit Anis, Cardamom, Orangenschalen und Honig abschmecken und mit Müsli-Mischung, Bananen und Orangenfilets in Gläser geschichtet servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Pro Portion:

kJ/kcal p. P.: 1470/351

EW: 9 g

F: 9 g

KH: 61 g

BE: 5,1

**Tipp: Wer's gerne scharf mag ersetzt Anis und Cardamom durch 1/ 4TL
Fuchs Cayenne-Pfeffer**