

- [Schulaktion Gesunde Pause](#)
- [Rezepte](#)
- Trauben-Walnuss-Müsli

Trauben-Walnuss-Müsli



Dieses selbstgemachte Müsli ist ein echter Klassiker. Ein Mix aus Blütenzarten Kölnflocken und Echten Kölnn Kernigen gepaart mit Banane, Trauben und Walnüssen. Dazu gibt es Milch, Joghurt oder veganen Kölnn Haferdrink. Für den perfekten Start in den Tag – hält lange satt und liefert wichtige Nährstoffe. Guten Appetit.

Zutaten für 2 Portionen:

- 40 g Echte Kölnn Kernige
- 60 g Blütenzarte Kölnnflocken
- 1 Banane
- 100 g Weintrauben
- 40 g Walnüsse
- 400 ml Dickmilch, Joghurt, Milch oder Kölnn Haferdrink

Zubereitung:

Echte Kölnn Kernige und Blütenzarte Kölnnflocken mischen und auf zwei Schalen verteilen. Banane schälen und in Scheiben schneiden, Weintrauben waschen und halbieren sowie Walnüsse grob hacken.

Früchte zusammen mit den Walnüssen zu den Köllnflocken hinzufügen und mit Dickmilch, Joghurt, Milch oder Kölln Haferdrink servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten