

# Rezept

## Müsli mit Obstsalat und Quark

### Zutaten

250g Haferflocken  
50g gemahlene Nüsse  
50g Sonnenblumenkerne  
50g Leinsamen  
50g Sesamsamen  
50g Kokosflocken  
125g flüssigen Honig  
50ml Öl z.B. Leinöl

Obst (pro Person ein Stück)

500g Quark  
etwas Milch  
75g Joghurt  
Brauner Zucker, Honig,

### Zubereitung

#### **Müsli:**

Alle Zutaten mischen. Auf ein Backblech geben und bei 130°C 30 - 40 min backen. Ab und zu wenden.

Das Müsli kann in einer Dose ungefähr 2 Wochen aufbewahrt werden.

#### **Obstsalat:**

Obst (Apfel, Orange, Banane, Kiwi, eine Handvoll kernloser Trauben, usw.) waschen, evtl. schälen und würfeln.

#### **Quarkmasse:**

Quark mit Milch glattrühren. Nach Geschmack Joghurt untermischen. Mit braunem Zucker, Honig, Ahornsirup oder Agavensirup süßen und mit etwas Vanille verfeinern.