

## **Power-Müsli**

### ***Für eine Schale Müsli:***

100 g          Quark, 20%Fett i. Tr.

1 EL          Haferflocken

½              Zitrone

½              Banane

1 EL          Honig

1 EL          Walnuskerne

Die Walnuskerne grob hacken und mit den Haferflocken vermengen. Die Banane schälen und in Scheiben schneiden, mit etwas Zitronensaft beträufeln. Den Quark mit Honig und Zitronenabrieb abschmecken und dann alle Zutaten abwechseln in ein Glas schichten.