



VERNETZUNGSSTELLE  
SENIORENERNÄHRUNG  
Niedersachsen

Foto: © Maja Schüttling Kempner



Bei Mangelernährung

# Trink-Müsli

MIT  
OBST & SCHMELZFLOCKEN

# Trink-Müsli

MIT OBST & SCHMELZFLOCKEN

 ca. 6 Portionen | Rezept abgewandelt nach Herbert Thill

Nährwerte / Portion: Energie 145 kcal | Eiweiß 29 g  
Fett 12 g | Ballaststoffe 21 g | Kohlenhydrate 145 g

## ZUTATEN

2 Orangen

2 Äpfel

1 Banane

500 ml Kefir

25 g Schmelzflocken

25 g Haferkleieflocken

Honig nach Geschmack

*Statt Kefir können auch Milch, Joghurt oder Milchersatzprodukte verwendet werden.*

## ZUBEREITUNG

**1** | **Orangen** schälen und vierteln, **Äpfel** waschen, vierteln und entkernen, **Banane** schälen und in grobe Stücke schneiden. Je nach Belieben und Saison kann das Obst variiert werden.

**2** | Das Obst zusammen dem **Kefir**, den **Schmelzflocken** und den **Haferkleieflocken** in einem Mixer gut vermengen, je nach Geschmack mit dem **Honig** abrunden.

**3** | Das fertige Trinkmüsli bis zum Servieren kaltstellen und vorher noch einmal kurz aufrühren. In einem Glas servieren.

**Tipp 1:** Nicht nur bei Mangelernährung eine erfrischende und sättigende Zwischenmahlzeit!

**Tipp 2:** Ein Teelöffel Walnussöl liefert eine Extra-Portion Energie sowie gute Fette und rundet den Geschmack nussig ab.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium  
für Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz

Teil der:



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung  
SEKTION NIEDERSACHSEN



Weitere Rezepte unter:  
[vernetzungsstellenesenioren-dge-ni.de/rezpte](https://www.ernetzungsstellenesenioren-dge-ni.de/rezpte)