

## Snack-Rezept von Karin Wrann, SEL Kärnten

### Herbstmüsli

**Zutaten:**

Haferflocken (wenn man möchte auch gemischt mit Sojaflocken, Roggenflocken usw.)  
Sojamilch  
Birne  
2 Datteln

**Zubereitung:**

Alles klein schneiden und etwas Zimt anstatt Zucker darüber geben.



Geht schnell - schmeckt sehr gut und sättigt.