

# Warmer Apfelstrudel-Becher



## Zutaten:

- 1 Apfel
- 2 EL Haferflocken
- 1 TL Rosinen (optional)
- ½ TL Zimt
- 2 EL Apfelmus
- 1 TL gehackte Nüsse (optional)



1 Portion



ca. 5 Minuten

## Zubereitung:



- 1) Apfel waschen und in kleine Würfel schneiden.
- 2) In einer mikrowellenfesten Tasse oder kleiner Schüssel alle Zutaten miteinander vermengen und 2 Minuten bei 800 W in der Mikrowelle erhitzen.
- 3) Je nach Mikrowelle einmal umrühren und nochmal kurz nachwärmen (ca. 20-30 Sekunden).

## Rezeptvariationen

Schmeckt auch gut als Topping auf Joghurt oder mit Granola.



Dieses Rezept und weitere Informationen findet ihr hier!

# Warmer Apfelstrudel-Becher



## Nährwerte (1 Portion):

|                                                |                  |
|------------------------------------------------|------------------|
| Energie (kcal)                                 | 323,2 kcal       |
| Fett<br><i>davon gesättigte<br/>Fettsäuren</i> | 5,3 g<br>1 g     |
| Kohlenhydrate<br><i>davon Zucker</i>           | 59,7 g<br>33,7 g |
| Protein                                        | 7,7 g            |
| Ballaststoffe                                  | 9,1 g            |

