

Rezept

Apfel-Möhren-Müsli

Ein Rezept von Apfel-Möhren-Müsli, am 19.04.2024

Zutaten

500 g Joghurt (1,5 % Fett)	4 EL Sanddorn-Vollfrucht, gesüßt (aus dem Reformhaus)
4 TL Magermilchpulver	100 g kernige Haferflocken
2 säuerliche Äpfel	100 g Möhren
1 EL Sultaninen	40 g Leinsamen
3 EL saure Sahne (10 % Fett)	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 265 kcal

Zubereitung

1. Den Joghurt mit Sanddorn-Vollfrucht, Milchpulver und Haferflocken verrühren und 10 Min. quellen lassen.

2. Inzwischen die Äpfel waschen, trockenreiben, vierteln und entkernen. Die Möhren putzen und waschen. Äpfel und Möhren auf einer Rohkostreibe fein raspeln. Zusammen mit den Sultaninen und 2 EL Leinsamen unter das Müsli mischen.

3. Müsli in Schalen oder tiefen Tellern verteilen. Jeweils 1 Klecks saure Sahne obenauf setzen und mit dem restlichen Leinsamen bestreut servieren.