

Rezept

Frischkorn-Müsli

Ein Rezept von Frischkorn-Müsli, am 26.04.2024

Zutaten

65 g Weizenkörner (ersatzweise Haferkörner)	3 getrocknete Aprikosen
150 g fettarmer Joghurt (1,5 % Fett)	1 große Birne
1 TL Zitronensaft	2 EL Haselnüsse

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 265 kcal

Zubereitung

1. Die Körner in der Getreidemühle grob schroten. Die Aprikosen in Streifen schneiden. Beides mit 6 EL Wasser und 3 EL Joghurt verrühren, zugedeckt über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

2. Die Birne waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien, würfeln und mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Haselnüsse hacken. Restlichen Joghurt, Birne und Haselnüsse auf der Getreide-Mischung verteilen.