

Rezept

Herzhaftes Hirsemüsli

Ein Rezept von Herzhaftes Hirsemüsli, am 25.04.2024

Zutaten

| | |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| 5 EL Hirseflocken | 1 EL Weizenkeime |
| 250 g Dickmilch | 1 EL gehackte Petersilie |
| 1 großer Apfel (ca. 180 g) | 2 Möhren |
| 2 TL Zitronensaft | |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

Zubereitung

1. Hirseflocken, Weizenkeime, 150 g Dickmilch und Petersilie verrühren. Den Apfel waschen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Die Möhren schälen. Beides grob raspeln und mit dem Zitronensaft beträufeln.

2. Die Hälfte der Apfel- und Möhrenraspel unter die Hirseflocken mischen. Restliche Dickmilch und übrige Raspel darauf verteilen.