

Rezept

# Apfel-Möhren-Müsli

Ein Rezept von Apfel-Möhren-Müsli, am 09.06.2026

## Zutaten

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