

Rezept

Bircher-Quinoa-Müsli

Ein Rezept von Bircher-Quinoa-Müsli, am 28.06.2026

Zutaten

50 g Quinoa	4 getrocknete Soft-Datteln (ohne Stein)
1 Orange	300 g Joghurt (3,5 % Fett)
1 TL Vanillezucker	1 EL Agavendicksaft
1/2 TL Zimtpulver	50 g feine Haferflocken
1 kleiner Apfel	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal, 9 g F, 13 g EW, 66 g KH

Zubereitung

1. Die Quinoa in einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen. In einen kleinen Topf geben und mit 120 ml Wasser aufgießen. Zum Kochen bringen, dann bei geringer Hitze abgedeckt 15-17 Min. köcheln lassen.

2. Inzwischen die Datteln in 1 cm große Würfel schneiden. Saft der Orange auspressen. Den Joghurt mit Datteln, Orangensaft, Vanillezucker, Agavendicksaft, Zimt und Haferflocken in eine Schüssel geben und verrühren. Den Apfel waschen, auf einer Reibe bis zum Kerngehäuse grob raspeln und unter den Joghurt heben.

3. Die Quinoa durch ein Sieb abgießen, kalt abbrausen, gut abtropfen lassen und unter den Joghurt rühren. Das Müsli auf Schalen verteilen, abdecken und ca. 12 Std. (am besten über Nacht) im Kühlschrank quellen lassen.