

Rezept

Birnen-Müsli

Ein Rezept von Birnen-Müsli, am 09.06.2026

Zutaten

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 1 getrocknete Aprikose | 1 reife Birne (ca. 100 g) |
| 3 EL Vierkorn- oder Haferflocken | 1/2 TL Leinsamen |
| 75 g fettarmer Joghurt | je 1 Prise gemahlene Nelken und Zimt |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 1 PERSON | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal

Zubereitung

1. Die Aprikose fein würfeln. Die Birne waschen, würfeln, dabei das Kerngehäuse entfernen. Die Früchte mit Flocken, Leinsamen und Joghurt verrühren. Mit Zimt und Nelkenpulver abschmecken.