Rezept

Birnen-Müsli

Ein Rezept von Birnen-Müsli, am 10.06.2025

Zutaten

- **1** getrocknete Aprikose
- **3 EL** Vierkorn- oder Haferflocken
- **75 g** fettarmer Joghurt
- **1** reife Birne (ca. 100 g)
- 1/2 TL Leinsamen
- 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.