

Rezept

Carrot Cake Müsli

Ein Rezept von Carrot Cake Müsli, am 25.06.2026

Zutaten

| | |
|--|---|
| 1 große Möhre | 1 große Apfel |
| 300 g Joghurt auf Kokosbasis | 120 g Fünfkorn-Flocken |
| 2 EL Leinöl | 100 ml ungesüßter Pflanzendrink nach Wahl (z. B. Haferdrink) |
| 30 g Rosinen | ½ TL Zimtpulver |
| 300 g Beeren nach Wahl (z. B. Heidel-, Him- oder Erdbeeren) | 60 g Pistazienkerne |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal, 28 g F, 9 g EW, 38 g KH

Zubereitung

1. Die Möhre putzen, schälen und auf der Gemüsereibe fein raspeln. Den Apfel waschen, halbieren, entkernen und auf der Gemüsereibe grob raspeln. Beides mit dem Joghurt und den Flocken mischen.

2. Dann Leinöl, Pflanzendrink, Rosinen und Zimt dazugeben und alles mischen. Das Müsli ca. 2 Std. durchziehen lassen.

3. Zum Servieren das Obst waschen und, falls nötig, zerkleinern. Das Müsli auf Schalen verteilen und mit Pistazien und Obst bestreuen.