

Rezept

Dinkelmüsli mit Beerenjoghurt

Ein Rezept von Dinkelmüsli mit Beerenjoghurt, am 21.05.2025

Zutaten

1 EL Pinienkerne (ca. 10 g)	1 EL Kokosraspel
3 - 4 EL Dinkelvollkornflocken (ca. 30 g)	2 EL Weizenkeime (ca. 10 g)
200 g gemischte Beeren (frisch oder TK, aufgetaut)	1 Becher Sojajoghurt »natur« (150 g)
1 EL Honig (ca. 15 g)	¼ l Orangensaft

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 528 kcal

Zubereitung

1. Pinienkerne und Kokosraspel in einer kleinen beschichteten Pfanne ohne Fett hell rösten. Mit Flocken und Weizenkeimen mischen.
2. Die Beeren verlesen, kurz waschen und putzen. Einige Früchte zum Garnieren beiseite legen, die übrigen mit einer Gabel zerdrücken und mit Joghurt und Honig verrühren.
3. Die Dinkelflockenmischung mit dem Joghurt anrichten und mit den ganzen Beeren garnieren. Den Orangensaft als erfrischenden Vitaminspender dazu genießen.