

Rezept

## Erdbeer-Joghurt-Müsli

Ein Rezept von Erdbeer-Joghurt-Müsli, am 17.04.2024

### Zutaten

<b>8 EL</b> Naturjoghurt (ggf. laktosefrei)	<b>1 EL</b> Zucker
<b>5</b> Erdbeeren	<b>4 EL</b> glutenfreie Hirse- oder Buchweizenflocken
<b>1/2 EL</b> Amaranthpops	<b>1 EL</b> Quinoapops
<b>1 EL</b> glutenfreie Buchweizenpops	<b>1/2 EL</b> Leinsamen zum Bestreuen (nach Belieben)

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 435 kcal

### Zubereitung

1. In einem Schälchen den Joghurt mit dem Zucker verrühren.
- 
2. Die Erdbeeren waschen, putzen, vierteln und kurz auf ein Küchentrepp legen. Die Flocken mit den Pops vermischen, zum Joghurt geben und die Erdbeeren darauf verteilen. Nach Belieben die Leinsamen auf das Müsli streuen.