

Rezept

Erdbeer-Joghurt-Müsli

Ein Rezept von Erdbeer-Joghurt-Müsli, am 17.04.2024

Zutaten

8 EL Naturjoghurt (ggf. laktosefrei)	1 EL Zucker
5 Erdbeeren	4 EL glutenfreie Hirse- oder Buchweizenflocken
1/2 EL Amaranthpops	1 EL Quinoapops
1 EL glutenfreie Buchweizenpops	1/2 EL 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.