

Rezept

# Frischkorn-Müsli

Ein Rezept von Frischkorn-Müsli, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>65 g</b> Weizenkörner (ersatzweise Haferkörner)	<b>3</b> getrocknete Aprikosen
<b>150 g</b> fettarmer Joghurt (1,5 % Fett)	<b>1</b> große Birne
<b>1 TL</b> Zitronensaft	<b>2 EL</b> Haselnüsse

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 265 kcal

## Zubereitung

1. Die Körner in der Getreidemühle grob schroten. Die Aprikosen in Streifen schneiden. Beides mit 6 EL Wasser und 3 EL Joghurt verrühren, zugedeckt über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

---

2. Die Birne waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien, würfeln und mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Haselnüsse hacken. Restlichen Joghurt, Birne und Haselnüsse auf der Getreide-Mischung verteilen.