

Rezept

Frischkorn-Orangen-Müsli mit Dickmilch

Ein Rezept von Frischkorn-Orangen-Müsli mit Dickmilch, am 28.06.2026

Zutaten

100 g Haferkörner	20 g getrockneter Cranberries
50 g Buchweizengrütze	2 TL geschrot. Leinsamen
300 g Dickmilch (3,5 % Fett)	2 Orangen
20 g Walnusskerne	2 TL Ahornsirup

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal, 15 g F, 12 g EW, 51 g KH

Zubereitung

1. Am Vorabend den Hafer in der Getreidemühle oder im Blitzhacker grob mahlen oder schroten; alternativ im Bio-Laden oder Reformhaus schroten lassen. Cranberrys grob hacken. Haferschrot, Buchweizengrütze, Leinsamen und Cranberrys mit der Dickmilch in einer Schüssel verrühren und über Nacht abgedeckt im Kühlschrank quellen lassen.
2. Am nächsten Tag die Orangen bis ins Fruchtfleisch hinein schälen, sodass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Die Orangenfilets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten herausschneiden, den abtropfenden Saft dabei auffangen und die Fruchtreste auspressen. Den Orangensaft unter die eingeweichte Getreidemischung rühren.
3. Die Walnüsse hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten, bis sie duften. Den Frischkornbrei auf zwei Schalen oder tiefe Teller verteilen. Mit den Orangenfilets belegen, mit dem Ahornsirup beträufeln und mit den gerösteten Walnüssen bestreut servieren.