

Rezept

Frischkornmüsli mit gelben Leinsamen

Ein Rezept von Frischkornmüsli mit gelben Leinsamen, am 07.11.2024

Zutaten

3 EL	6-Korn-Getreide-Schrot (Bioladen oder Reformhaus)	1 EL	gelbe Leinsamen
1 Handvoll	Beeren (z.B. Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren)	3 EL	Apfelsaft
			½ Apfel
		150 g	Joghurt

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 285 kcal

Zubereitung

1. Getreide und Leinsamen mit Apfelsaft mischen und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
-
2. Die Beeren waschen, verlesen und putzen. Den Apfel waschen, entkernen und grob raspeln. Mit den eingeweichten Flocken unter den Joghurt ziehen. Das Müsli mit den Beeren anrichten.