Rezept

Früchtemüsli mit Quinoapops

Ein Rezept von Früchtemüsli mit Quinoapops, am 12.10.2024

Zutaten

- **100 g** getrocknete Bananenchips
- **100 g** Soft-Datteln
- **150 g** Quinoapops
- **100 g** Großblatt-Haferflocken
- **50 g** Mandeln
- **100 g** Rosinen
- **100 g** Weizenkleie
- **1 TL** Ceylonzimt

Rezeptinfos

Portionsgröße Für ca. 15 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 155 kcal, 3 g F, 5 g EW, 25 g KH

Zubereitung

1. Die Bananenchips und die Mandeln grob hacken. Die Datteln ohne Stein in Stücke schneiden.

2. Die Trockenfrüchte zusammen mit den Mandeln, dem Pop-Quinoa, der Weizenkleie und den Haferflocken in eine große Schüssel geben. Das Zimtpulver darüberstreuen und alles gründlich vermischen.

3. Früchtemüsli in ein Vorratsglas füllen und gut verschließen. Kühl und trocken lagern.

4. Für 1 Portion 45 g Müslimix mit 150 ml Milch mischen.