

Rezept

Früchte-Flocken-Müsli

Ein Rezept von Früchte-Flocken-Müsli, am 28.06.2026

Zutaten

500-600 g gemischte Früchte (z. B. Apfel, Orange, Mango) **2 EL** Walnusskerne
5-6 EL gemischte Getreideflocken oder kernige Haferflocken (ca. 50 g) **250 ml** Smoothie

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 670 kcal

Zubereitung

1. Die gemischten Früchte waschen und trocken reiben, putzen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Die Walnusskerne grob hacken und in einer Schale mit den Getreideflocken mischen.
-
2. Die Fruchtwürfel zur Nuss-Getreide-Mischung geben. Den Smoothie darübergießen und das Müsli sofort genießen.