

Rezept

Grundrezept Müslimischung

Ein Rezept von Grundrezept Müslimischung, am 09.06.2026

Zutaten

300 g verschiedene Flokken ohne Weizen (z. B.

50 g gehackte Kürbiskerne

80 g weizenfreie Cornflakes (z. B. von Glutano)

50 g getrocknete ungeschwefelte Aprikosen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 480 g (Ergibt ca. 16 Portionen) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 119 kcal

Zubereitung

1. Flokken, Cornflakes und Kürbiskerne in angegebener Reihenfolge in einer großen Schüssel miteinander mischen.
-
2. Aprikosen in kleine Würfel schneiden und unter die Flokken und Kerne mischen. In einem dicht schließenden Vorratsglas hält sich die Müslimischung 3-4 Wochen.