

Rezept

Hafer-Dinkel-Müsli

Ein Rezept von Hafer-Dinkel-Müsli, am 09.06.2026

Zutaten

3 EL Haferkörner	2 EL Dinkelkörner
1 Msp. Vanillemark oder 1/2 TL Bourbon-Vanillezucker	2 getrocknete Datteln
3 EL Sahne	1 TL Honig
1 EL Knuspermüsli	Obst nach Belieben (z. B. 1 Apfel, 1/2 Banane, 1 kleine Birne, 2 Kiwis oder 75 g Trauben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 650 kcal

Zubereitung

1. Die Getreidekörner im Mörser oder in einer Getreidemühle mittelfein schroten und in einer Schüssel mit der Vanille verrühren. Die Datteln sehr fein würfeln und unter die Körner mischen. Mit so viel Wasser verrühren, dass alle Körner feucht sind. Das Müsli mit Folie abdecken und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
2. Am nächsten Morgen die Sahne unter das Müsli rühren. Nach Belieben mit dem Honig nachsüßen. Das Knuspermüsli darüberstreuen. Das Obst waschen, putzen und klein geschnitten unter das Müsli rühren oder dazu essen.