

Rezept

# Haferflockenmüsli mit Früchten, Joghurt und Sesam

Ein Rezept von Haferflockenmüsli mit Früchten, Joghurt und Sesam, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>100 ml</b> fettarme Milch	<b>60 g</b> zarte Haferflocken
je 1/2 Apfel und Birne	<b>100 g</b> Erdbeeren
<b>4</b> getrocknete Aprikosen	<b>1 Becher</b> fettarmer Joghurt (150 g)
<b>1 TL</b> Sesamsamen	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min  
| **Pro Portion** Ca. 240 kcal

## Zubereitung

1. Die Milch erwärmen, über die Haferflocken gießen und diese 30 Min. quellen lassen.

---

2. Die gewaschenen Apfel- und Birnenhälften vom Kerngehäuse befreien und mit Schale grob raspeln. Die Erdbeeren waschen, entkelchen und vierteln. Die Aprikosen klein würfeln.

---

3. Joghurt, Aprikosenstücke und frische Früchte unter die Haferflocken mischen.

---

4. Sesamsamen in einer trockenen Pfanne rösten, bis sie duften. Abkühlen lassen und über das Müsli streuen.