

Rezept

# Haferflockenmüsli mit frischem Obst

Ein Rezept von Haferflockenmüsli mit frischem Obst, am 12.06.2026

## Zutaten

<b>50 g</b> kernige Vollkorn-Haferflocken	<b>120 ml</b> Orangensaft mit Calcium
<b>200 g</b> frisches Obst der Saison (z. B. Beeren, Pfirsiche, Zwetschgen)	<b>1</b> großer Apfel
<b>300 g</b> Joghurt (1,5 % Fett)	<b>3 EL</b> Zitronensaft
<b>2 EL</b> grob gehackte Mandeln	<b>1 EL</b> Honig

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal

## Zubereitung

1. Die Haferflocken in eine Schüssel geben, mit dem Orangensaft übergießen und zugedeckt 15 Min. quellen lassen.

---

2. Inzwischen das Obst waschen bzw. schälen. Die Beeren ganz lassen, Pfirsiche und Zwetschgen in mundgerechte Stücke schneiden. Den Apfel ungeschält auf der Rohkostreibe sehr fein reiben. Sofort mit 1 EL Zitronensaft beträufeln.

---

3. Den geriebenen Apfel mit dem Joghurt und den eingeweichten Haferflocken verrühren. Mit Honig und dem restlichen Zitronensaft abschmecken.

---

4. Die Joghurt-Apfel-Flocken-Mischung auf 2 große Schalen verteilen. Die Früchte darauf anrichten und mit den gehackten Mandeln bestreuen. Sofort servieren.