Rezept

Haferflockenmüsli mit Früchten, Joghurt und Sesam

Ein Rezept von Haferflockenmüsli mit Früchten, Joghurt und Sesam, am 29.06.2025

Zutaten

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

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.