

Rezept

Hafermüsli mit Kirschen

Ein Rezept von Hafermüsli mit Kirschen, am 21.05.2026

Zutaten

2 EL Walnusskerne	5-6 EL kernige Haferflocken (ca. 50 g)
2 EL Haferkleie (ca. 25 g)	60 g weiche getrocknete Kirschen
1/4 TL gemahlene Vanille	1 Becher Sojajoghurt »natur« (150 g)
1 EL heller flüssiger Honig	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 660 kcal

Zubereitung

1. Die Walnusskerne grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett ein wenig rösten. Anschließend mit den Haferflocken, der Haferkleie, den getrockneten Kirschen und der Vanille mischen.
-
2. Den Sojajoghurt mit dem Honig verrühren. Zum Servieren über die Haferflocken-Kirsch-Mischung geben.