

Rezept

Happy Hirse-Müsli

Ein Rezept von Happy Hirse-Müsli, am 15.12.2025

Zutaten

70 g	Hirseflocken	4 EL	gepuffte Hirse
2 EL	Rosinen	4 EL	Sonnenblumenkerne
2 EL	Kokosflocken	1 EL	Leinsamen
100 g	Heidelbeeren	2 EL	Erdbeermarmelade
1 Prise	Zimtpulver	300 ml	Haferdrink

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 665 kcal, 31 g F, 17 g EW, 80 g KH

Zubereitung

1. Auf zwei Frühstücksschalen zuerst die Hirseflocken und gepuffte Hirse, dann die Rosinen aufteilen. Sonnenblumenkerne, Kokosflocken und Leinsamen zufügen.
2. Die Heidelbeeren waschen, trocken tupfen und ebenfalls auf die Schalen verteilen. Zum Schluss in jede Schale 1 EL Erdbeermarmelade obendrauf geben und mit etwas Zimt abschmecken.
3. Den Haferdrink dazugeben und vor dem Verzehr alles gut verrühren.