

Rezept

Herzhaftes Hafer-Müsli mit Rohkost

Ein Rezept von Herzhaftes Hafer-Müsli mit Rohkost, am 12.06.2026

Zutaten

75 g kernige Haferflocken	1 EL Apfelessig
30 g Bio-Mini-Salatgurke	2 Radieschen
3 Stängel Petersilie	3 Stängel Dill
6 Stängel Schnittlauch	1 EL Zitronensaft
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal, 5 g F, 11 g EW, 44 g KH

Zubereitung

1. Die kernigen Haferflocken in einer Müslischale mit dem Essig sowie 250 ml kochendem Wasser übergießen und abgedeckt ca. 10 Min. quellen lassen.

2. Inzwischen die Gurke waschen, putzen und klein würfeln. Radieschen waschen, putzen und in dünne Scheibchen oder feine Stifte schneiden. Kräuter abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Kräuter bis auf 1 EL unter die eingeweichten Haferflocken heben.

3. Gurkenwürfel und Radieschen mit dem Zitronensaft vermischen und mit Pfeffer würzen. Die Rohkost auf den eingeweichten Haferflocken verteilen und mit den übrigen gehackten Kräutern bestreut servieren.