

Rezept

Herzhaftes Hirsemüsli

Ein Rezept von Herzhaftes Hirsemüsli, am 13.06.2026

Zutaten

5 EL Hirseflocken	1 EL Weizenkeime
250 g Dickmilch	1 EL gehackte Petersilie
1 großer Apfel (ca. 180 g)	2 Möhren
2 TL Zitronensaft	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

Zubereitung

1. Hirseflocken, Weizenkeime, 150 g Dickmilch und Petersilie verrühren. Den Apfel waschen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Die Möhren schälen. Beides grob raspeln und mit dem Zitronensaft beträufeln.

2. Die Hälfte der Apfel- und Möhrenraspel unter die Hirseflocken mischen. Restliche Dickmilch und übrige Raspel darauf verteilen.