

Rezept

## Herzhaftes Hirsemüsli

Ein Rezept von Herzhaftes Hirsemüsli, am 18.12.2025

### Zutaten

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