

## Rezept

# Herzhaftes Müsli

Ein Rezept von Herzhaftes Müsli, am 29.06.2026

## Zutaten

<b>45 g</b> Emmentaler Käse	<b>200 g</b> Dickmilch
<b>6 EL</b> glutenfreie Flocken (z. B. Hirse, Reis oder Quinoa)	<b>½ TL</b> Flohsamenschalen
Salz	<b>150 g</b> Bio-Salatgurke
<b>1 Msp.</b> edelsüßes Paprikapulver	Pfeffer
<b>½ Bund</b> Schnittlauch	<b>4</b> Radieschen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 265 kcal

## Zubereitung

1. Den Käse grob raspeln. Dickmilch, Flocken, Flohsamenschalen und den geriebenen Käse in einer Schüssel mischen.

---

2. Die Gurke waschen, putzen, auf der Gemüsereibe grob raspeln und unter die Flockenmasse heben.

---

3. Das Müsli mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver pikant abschmecken.

---

4. Die Radieschen waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Den Schnittlauch kalt abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

---

5. Das Müsli auf zwei Schalen verteilen, mit Radieschenscheiben garnieren, mit Schnittlauchröllchen bestreuen und servieren.