

## Rezept

# Herzhaftes Müsli

Ein Rezept von Herzhaftes Müsli, am 08.12.2025

## 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.