Rezept

Hirse-Kokos-Müsli

Ein Rezept von Hirse-Kokos-Müsli, am 12.10.2024

Zutaten

- **150 g** Ananas
- **4 EL** Hirseflocken
- flüssiger Honig oder Zucker nach Geschmack
- **1 EL** Kokosraspel
- **200 g** Joghurt

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal

Zubereitung

1. Die Ananas schälen, dabei die Augen mit entfernen. Den harten Strunk in der Mitte herausschneiden und das Ananasfruchtfleisch klein würfeln.

2. Die Ananaswürfel mit den Kokosraspeln und den Hirseflocken in einer kleinen Schüssel miteinander mischen.

3. Den Joghurt nach Geschmack mit Honig oder Zucker süßen, gut verrühren, über die Ananas-Flocken-Mischung geben und das Hirse-Kokos-Müsli genießen.