Rezept

Immunbooster-Müsli

Ein Rezept von Immunbooster-Müsli, am 14.06.2025

Zutaten

60 g	3-Korn-Flocken
1	Apfel
½	Avocado
1 Stück	Ingwer (ca. 1/2 cm lang)
300 ml	Mandeldrink
½	Granatapfel
½	Zitrone
4 EL	gepoppter Dinkel
1 EL	Honig

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal, 17 g F, 8 g EW, 55 g KH

Zubereitung

1. Getreideflocken ca. 30 Min. in Wasser einweichen. Granatapfel vierteln und die Kerne herauslösen. Am besten geht das in einer Schüssel voller Wasser. Den Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, Apfelviertel reiben und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Avocadofleisch aus der Schale lösen und würfeln.

2. Nun die Getreideflocken abtropfen lassen und auf zwei Müslischalen verteilen. Dinkel-Pops dazugeben. Ingwer waschen, fein reiben, auf beide Schalen aufteilen und alles gut verrühren.

3. Geriebenen Apfel, Granatapfelkerne und Avocadowürfel hinzufügen. Etwas Honig über das Müsli träufeln und dann mit dem Mandeldrink genießen.