

Rezept

Müsli Orphée

Ein Rezept von Müsli Orphée, am 28.06.2026

Zutaten

100 g zarte Haferflocken	ca. 200 ml Milch
200 g Erdbeeren (frisch oder TK)	1 säuerlicher Apfel (z. B. Gravensteiner, Granny Smith)
25 g (Vanille-)Zucker oder Honig (nach Geschmack gerne mehr)	50 g Sahne (optional)
	1-2 EL gehackte Nüsse (z. B. Mandeln, Haselnüsse)

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 kleine Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min

Zubereitung

1. Die Haferflocken in einer Schüssel mit der Milch übergießen, gut umrühren und kurz quellen lassen. Inzwischen die Erdbeeren waschen und putzen. 150 g Beeren mit einem Stabmixer fein pürieren, den Rest in kleine Stücke schneiden und für die spätere Dekoration zur Seite stellen. (Die TK-Beeren auftauen lassen, komplett pürieren und einen kleinen Teil des Pürees für die Dekoration verwenden.)
2. Das Erdbeerpüree unter die Haferflocken mischen. Den Apfel waschen und entweder auf der Küchenreibe bis zum Kerngehäuse grob raspeln oder in Viertel teilen, entkernen und in feine Stifte schneiden. Apfel ebenfalls unters Müsli rühren (eventuell ein wenig davon für die Dekoration abzweigen).
3. Das Müsli nach Geschmack mit Zucker oder Honig süßen. Sollte das Müsli recht fest sein, auch noch ein wenig Milch untermischen. Dann das Orphée-Müsli noch ca. 10 Min. durchziehen lassen.
4. Das Müsli in kleine Schüsseln verteilen. Wer mag, gibt jetzt noch ein wenig Sahne darüber – flüssig oder leicht angeschlagen. Mit Erdbeerstückchen, Nüssen und eventuell Apfelstiften dekorieren.