

Rezept

Multikorn-Gemüse-Müsli

Ein Rezept von Multikorn-Gemüse-Müsli, am 08.12.2025

Zutaten

4 EL 5-Korn-Flockenmischung

2 TL Walnussöl

Pfeffer

1 kleine Möhre (ca. 50 g)

1 rote Snack-Paprika (ca. 50 g)

150 g Dickmilch

½ TL flüssiger Honig

1 EL Aceto balsamico bianco

Salz

2 TL Sonnenblumenkerne

½ Mini-Gurke (ca. 50 g)

1 Handvoll Radieschensprossen oder Linsensprossen

1 EL Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas (ca. 500 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 460 kcal

Zubereitung

- 1.** Die Flockenmischung in das Glas geben, mit Essig und Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung ca. 5 Min. quellen lassen. Währenddessen die Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter Rühren goldbraun rösten. Anschließend vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
- 2.** Die Möhre schälen und raspeln. Die Gurke waschen und klein würfeln. Die Paprika längs halbieren und entkernen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Sprossen in einem Sieb kurz abbrausen und abtropfen lassen.
- 3.** Nacheinander Möhre, Gurke und Paprika über die Flockenmischung in das Glas schichten. Mit Kernen und Sprossen bestreuen. Die Dickmilch mit Zitronensaft und Honig cremig rühren und daraufgießen. Das Glas verschließen und (über Nacht) in den Kühlschrank stellen. Zum Essen das Müsli in eine Schüssel stürzen und mischen.