

Rezept

Muntermacher-Müsli

Ein Rezept von Muntermacher-Müsli, am 28.06.2026

Zutaten

60 g Hirseflocken

15 g gehackte Mandeln

30 g getrocknete Aprikosen

20 g Kokosflocken

20 g Bananenchips

30 g getrocknete Ananas

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 105 kcal

Zubereitung

1. Hirse-, Kokosflocken und Mandeln vermischen. Bananenchips, Aprikosen und Ananas eventuell in noch kleinere Stückchen schneiden und unter die Flocken heben. In einem dicht schließenden Vorratsglas hält sich das Müsli ca. 4 Wochen.