

Rezept

Orangen-Kaffee-Müsli

Ein Rezept von Orangen-Kaffee-Müsli, am 28.06.2026

Zutaten

2 EL löslicher Kaffee	etwas heißes Wasser
250 g Magerquark	1 EL Zucker
2 große Orangen	30 g Walnusskerne
100 g gemischte Getreideflocken	2 TL Ahornsirup oder fl üssiger Honig

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 470 kcal

Zubereitung

1. Den löslichen Kaffee zuerst mit einigen Tropfen heißem Wasser verrühren, dann mit dem Quark und dem Zucker glatt rühren.

2. Die Orangen schälen, dabei auch die weiße Außenhaut entfernen. Die Früchte halbieren und in Scheiben schneiden.

3. Die Walnusskerne grob hacken und mit den Getreideflocken mischen. Zusammen mit den Orangenscheiben anrichten. Den Kaffeequark und zuletzt den Ahornsirup oder den Honig darübergeben.