

Rezept

Pflaumen-Müsli

Ein Rezept von Pflaumen-Müsli, am 28.06.2026

Zutaten

4 Trockenpflaumen	100 ml Molke
2 ungeschälte Mandeln	150 g Naturjoghurt
Zimtpulver	3 EL Haferkleieflocken
1 EL Leinsamen	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 1 KINDERPORTION | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 435 kcal

Zubereitung

1. Die Trockenpflaumen am Vorabend grob zerkleinern, entsteinen und über Nacht in der Molke einweichen.

2. Am nächsten Morgen Mandeln grob zerkleinern. Die eingeweichten Pflaumen samt Molke mit dem Joghurt, 1 TL Zimt und den Mandeln mischen, anschließend mit einem Pürierstab pürieren.

3. Haferkleie und Leinsamen zum Schluss unter die Joghurtmasse mischen und kurz quellen lassen.