

Rezept

Popcorn Frühstück

Ein Rezept von Popcorn Frühstück, am 28.06.2026

Zutaten

50 g Popcornmais

4 EL Vanille-Honig

50 g getrocknete Weizenkeime

4 EL Rapsöl

250 g Haferflocken

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 115 kcal

Zubereitung

1. Den Popcornmais in einer Pfanne mit Deckel vorsichtig erhitzen, bis der Mais zu Popkorn wird, dabei die Pfanne rütteln. Das Popcorn in eine Schale geben.

2. Öl und Honig in einer Pfanne mischen, die Haferflocken darin ca. 2 Min. leicht anrösten. Das Popcorn untermischen. Zum Schluss die Weizenkeime einstreuen und ca. 1 Min. weiterrösten.

3. Das Müsli abkühlen lassen und in ein gut verschließbares Schraubglas geben.