

Rezept

# Popcorn Frühstück

Ein Rezept von Popcorn Frühstück, am 20.04.2024

## 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.