Rezept

Power-Frühstück

Ein Rezept von Power-Frühstück, am 08.10.2026

Zutaten

- **4 EL** Getreidekörner (z.B. Hafer oder Weizen)
- **2 TL** Agavendicksaft (ersatzweise Zucker)
- **2 EL** Walnusskerne
- **250 g** Joghurt
- **1** Apfel
- **8** Erdbeeren oder 1 Orange

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min

Zubereitung

1. Getreide in einer Getreide- oder Kaffeemühle mittelfein mahlen. Mit 4 EL Wasser zu einem Brei vermischen und abgedeckt im Kühlschrank über Nacht quellen lassen.

2. Brei am nächsten Morgen mit Joghurt und Dicksaft mischen. Apfel waschen, mit Schale raspeln und darunter ziehen. Walnüsse klein hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten.

3. Erdbeeren waschen, putzen und klein schneiden oder Orange schälen und in kleine Stücke schneiden. Müsli mit den Nüssen bestreuen und mit dem Obst dekorieren.