

Rezept

# Power-Frühstück

Ein Rezept von Power-Frühstück, am 18.04.2024

## Zutaten

<b>4 EL</b> Getreidekörner (z.B. Hafer oder Weizen)	<b>250 g</b> Joghurt
<b>2 TL</b> Agavendicksaft (ersatzweise Zucker)	<b>1</b> Apfel
<b>2 EL</b> Walnusskerne	<b>8</b> 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.