

Rezept

Power Müsli

Ein Rezept von Power Müsli, am 10.06.2026

Zutaten

1 EL ungeschälte Sesamsamen	½ Mango
150 g Naturjoghurt (probiotisch, 1,5 %)	1-2 EL süßer Sanddornsaft
1 EL neutrale Hefeflocken (Reformhaus)	1 EL Weizenkeime
3 EL Dinkelflocken	3-5 Stück Physalis

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

Zubereitung

1. Die Sesamsamen in einer trockenen Pfanne rösten, bis sie duften. Mango schälen und in Würfel schneiden.
-
2. Den Joghurt mit Sanddornsaft, Hefe- und Weizenflocken cremig rühren, mit Mango, Sesam und Dinkelflocken mischen und mit Physalis dekorieren.