Rezept

Power Müsli

Ein Rezept von Power Müsli, am 12.10.2024

Zutaten

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