

Rezept

Powerfrühstück

Ein Rezept von Powerfrühstück, am 28.06.2026

Zutaten

- | | |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 2 EL Getreidekörner (z. B. Hafer oder Weizen) | 5 EL Apfelsaft |
| 1/2 Apfel | 1 kleiner Becher Vanillejoghurt (150 g) |
| 2-3 Walnusskerne | 2-3 Erdbeeren |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Kinderportion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 265 kcal

Zubereitung

1. Am Abend vor der Zubereitung das Getreide in einer Getreidemühle oder Kaffeemühle mittelfein mahlen. Mit dem Apfelsaft vermischen und aufkochen lassen. Abkühlen und abgedeckt über Nacht im Kühlschrank quellen lassen. Eventuell nochmals Apfelsaft dazugießen.

2. Am nächsten Morgen den Apfel waschen, mit Schale raspeln. Joghurt und geriebenen Apfel unter den Brei rühren. Walnüsse klein hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten.

3. Die Erdbeeren waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Das Müsli mit den Nüssen bestreuen und mit dem Obst dekorieren.