

Rezept

Sechskorn-Müsli

Ein Rezept von Sechskorn-Müsli, am 09.06.2026

Zutaten

- 4 getrocknete Feigen
- 175 g Vollmilchjoghurt
- 2 EL gelbschaliger Leinsamen
- 6 EL Sechskornschrot (Reformhaus)
- 1 süßer Apfel (z. B. Delicious, Elstar, Gala)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal

Zubereitung

1. Die Feigen klein schneiden und mit dem Sechskornschrot mischen. Mit 125 ml kaltem Wasser übergießen und zugedeckt ca. 10 Std. oder über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

2. Das Müsli und den Joghurt rechtzeitig vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen.

3. Den Apfel gut waschen und trockenreiben. Zum Müsli raspeln, dabei das Kerngehäuse aussparen. Die Raspel mit dem Leinsamen unter den Kornbrei rühren. Den Joghurt unterziehen oder glatt rühren und über das Müsli gießen.