

Rezept

# Sprossenmüsli

Ein Rezept von Sprossenmüsli, am 29.06.2026

## Zutaten

<b>6 EL</b> rote Quinoasamen	<b>2 EL</b> Sonnenblumenkerne
<b>1</b> Bio-Apfel	<b>1</b> Möhre
<b>1 EL</b> Zitronensaft	<b>250 g</b> Joghurt
<b>1 TL</b> Honig	<b>4 Blättchen</b> Zitronenmelisse

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

## Zubereitung

1. Quinoasamen und Sonnenblumenkerne jeweils in ein Keimglas mit Siebdeckel geben, mit der vier- bis fünffachen Menge kaltem Wasser bedecken und anschließend ca. 6 Std. quellen lassen.

---

2. Das Wasser abgießen und die Samen zwei- bis dreimal mit kaltem Wasser spülen. Quinoa 6-7 Tage, Sonnenblumenkerne 2-8 Tage keimen lassen, dabei zweimal täglich mit lauwarmem Wasser spülen und durch den Deckel abtropfen lassen.

---

3. Dann den Apfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien, die Möhre schälen und putzen und beides fein reiben. Die Raspel mit Zitronensaft übergießen. Den Joghurt mit dem Honig süßen und über die Apfel-Möhren-Mischung geben. Die Sprossen darauf verteilen. Das Müsli mit Zitronenmelisse garnieren und servieren.