

Rezept

## Veganes Frischkornmüsli

Ein Rezept von Veganes Frischkornmüsli, am 29.06.2026

### Zutaten

<b>100 g</b> Sechskorn-Getreide-Mischung (oder weniger Sorten, ganze Körner)	<b>50 g</b> getrocknete Feigen , Rosinen oder Cranberrys
<b>400 g</b> Erdbeeren (auch fein: andere Beeren wie z. B. Himbeeren)	<b>300 ml</b> Kokosmilch oder Reis-Kokos-Drink
Getreidemühle	<b>2 EL</b> Zucker oder Ahornsirup
	<b>4 TL</b> Kakaopulver (nach Belieben)

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal

### Zubereitung

1. Getreidemischung in der Getreidemühle grob mahlen oder schroten. Die Feigen vom harten Stiel befreien und in kleine Würfel schneiden. Rosinen oder Cranberrys können ganz bleiben.
- 
2. Das Getreide und die Feigen, Rosinen oder Cranberrys in einer Schüssel mit der Kokosmilch oder dem Reis-Kokos-Drink verrühren und zugedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen.