

Rezept

Veganes Frischkornmüsli

Ein Rezept von Veganes Frischkornmüsli, am 20.04.2024

Zutaten

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