Rezept

Veganes Frischkornmüsli

Ein Rezept von Veganes Frischkornmüsli, am 03.08.2025

Zutaten

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