

Rezept

Winter-Müsli

Ein Rezept von Winter-Müsli, am 04.06.2026

Zutaten

4 Orangen	1 Msp. Zimtpulver
5 EL Getreideflocken	1 TL Honig
1 Spritzer Zitronensaft	1 Mandarine
1 EL gehackte Mandeln	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 577 kcal

Zubereitung

1. 3 Orangen halbieren, den Saft auspressen und mit dem Zimt verrühren. Mit den Getreideflocken in einer Schüssel vermengen. Mit Honig und Zitronensaft abschmecken.

2. Die Mandarine und die übrige Orange so schälen, dass auch die weiße Haut entfernt wird. Mandarine in Spalten teilen, Orangenfilets zwischen den Häutchen herausschneiden. Den abtropfenden Saft auffangen und mit den Filets und Spalten unter das Müsli rühren. Mit den Mandeln bestreuen.