

Hirseflocken-Müsli

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 Becher fettarmer Joghurt
- 1 TL Honig
- Zitronensaft
- 1 Apfel
- 6 EL Hirseflocken

Den Joghurt durchrühren, mit Honig und eventuell etwas Zitronensaft abschmecken. Auf Müslischalen verteilen.

Den Apfel waschen, vom Kerngehäuse befreien, würfeln und zum Joghurt geben. Die Hirseflocken erst direkt vor dem Verzehr darüberstreuen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 11.09.2023

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen