



## Rhabarbermüesli



Vor- und zubereiten: ca. **20 Min.**

### Zutaten

Für 2 Pers.

250 g	Rhabarber
50 ml	Orangensaft
2 EL	Honig
90 g	Getreideflocken (z. B. 5-Korn-Flocken)
4 EL	Natur-Halbfettquark oder Skyr
125 g	Joghurt nature
1 EL	Zucker
25 ml	Halbrahm
30 g	Kürbis- oder Sonnenblumenkerne

### Zubereitung

schälen und in 2 cm lange Stücke schneiden  
mit dem Orangensaft aufkochen, während 5-10 Minuten  
zu einem Püree einkochen. Auskühlen lassen.

unter das Rhabarberpüree rühren, kurz stehen lassen  
damit die Flocken die Flüssigkeit aufnehmen können und  
weich werden

zusammen mischen

schlagen, mit der Joghurtmasse mischen, unter das  
Müesli rühren

Rösten und zum Garnieren verwenden

### Tipp:

- Der Zucker und Halbrahm kann auch weggelassen werden.

Bei Fragen wenden Sie sich an [ernaehrung@meriansante.ch](mailto:ernaehrung@meriansante.ch)