Rezept

Beerenjoghurt mit Mehrkornflocken

Ein Rezept von Beerenjoghurt mit Mehrkornflocken, am 12.10.2024

Zutaten

- **75 g** Mehrkornflocken
- **250 g** gemischte Beeren (z. B. Rote Johannisbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren)
- **2 TL** Ahornsirup (nach Belieben)
- **40 g** Kokoschips
- **300 g** Joghurt (1,5 % Fett)
- **½ TL** gemahlene Vanille

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal, 18 g F, 12 g EW, 47 g KH

Zubereitung

1. Die Flockenmischung und die Kokos-Chips in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, dann herausnehmen und auf einem Teller abkühlen lassen. Die Beeren verlesen, abbrausen und gut abtropfen lassen. Die Johannisbeeren von den Rispen streifen. Den Joghurt und die gemahlene Vanille in einer Schüssel glatt verrühren.

2. Von den Beeren 2 EL für die Garnitur beiseitelegen, übrige Beeren auf zwei Schalen verteilen. Vanillejoghurt darübergeben und mit der Kokos-Flocken-Mischung bestreuen. Die übrigen Beeren daraufstreuen, das Müsli nach Belieben mit je 1 TL Ahornsirup beträufeln und servieren.