

## Rezept

# Beerenmüsli mit Amaranth und Sonnenblumenkernen

Ein Rezept von Beerenmüsli mit Amaranth und Sonnenblumenkernen, am 16.12.2025

## Zutaten

|   |   |
|---|---|
| <b>50 g</b> Amaranth (Reformhaus)                           | <b>200 g</b> gemischte frische Beeren, wie z.B. rote Johannisbeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren |
| <b>300 g</b> Naturjoghurt (1,5 % Fett)                      | <b>1 TL</b> Ahornsirup  |
| <b>1 EL</b> Granatapfelsaft (Direktsaft aus dem Reformhaus) | <b>1 EL</b> Preiselbeersaft (Direktsaft aus dem Reformhaus)   |
| <b>1 EL</b> Sonnenblumenkerne                               |   |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal

## Zubereitung

1. Den Amaranth mit etwa  $\frac{1}{4}$  l lauwarmem Wasser in einem kleinen Topf (18 cm Ø) zum Kochen bringen und bei geringer Hitze in 35 Min. weich garen. In ein Sieb abgießen, eiskalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Beeren verlesen, kurz unter kaltem Wasser abbrausen, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und putzen. Johannisbeeren von den Rispen zupfen, indem man sie z. B. durch die Zinken einer Gabel zieht. Von den Erdbeeren die grünen Stielansätze entfernen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Einige schöne Beeren zur Dekoration beiseitelegen.
3. Den Joghurt mit Ahornsirup, Granatapfel- und Preiselbeersaft verrühren. Die gemischten Beeren vorsichtig unterheben.
4. Die Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett so lange rösten, bis sie nach 2-3 Min. angenehm nach Nüssen duften. Die Kerne aus der Pfanne heben und auf einem Teller abkühlen lassen.
5. Zum Schluss die gekochten Amaranthkörner unter das Beerenmüsli rühren, in Portionsschälchen oder Gläser füllen. Das Müsli mit Sonnenblumenkernen bestreuen, den beiseitegestellten Beeren garnieren und servieren. Das Müsli lässt sich sehr gut schon am Abend vorher zubereiten und kann auch über Nacht durchziehen.