

Rezept

Crunchy Lupinen-Müsli

Ein Rezept von Crunchy Lupinen-Müsli, am 04.12.2024

Zutaten

2 EL Cashewkerne	2 TL Kokosöl
2 EL Lupinen-Crunchy (Fertigprodukt; oder mittelgrobes Lupinenschrot)	1 1/2 EL flüssiger Akazienhonig
250 g Erdbeeren	4 EL Emmerflocken
300 g Lupinen-Joghurtalternative (Fertigprodukt; ersatzweise Sojaghurt)	4 reife Aprikosen
	2 TL Limettensaft
	1/2 TL gemahlene Vanille

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 650 kcal, 23 g F, 16 g EW, 91 g KH

Zubereitung

1. Die Cashewkerne grob hacken. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, die Cashewkerne und das Lupinen-Crunchy darin in ca. 5 Min. goldbraun rösten. Den Honig darüberträufeln und erhitzen. Die Emmerflocken unterrühren und den Mix auf einem Teller abkühlen lassen.
2. Inzwischen die Erdbeeren abbrausen, trocken tupfen, putzen und halbieren oder vierteln. Die Aprikosen waschen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden.
3. Den Joghurt mit Limettensaft und Vanille verrühren, auf zwei Schalen verteilen. Vom Lupinen-Crunchy-Mix 2 EL abnehmen, den Rest auf dem Joghurt anrichten. Die Erdbeeren, die Aprikosen und den übrigen Crunchy-Mix darauf verteilen.