Rezept

# Erdbeer-Schoko-Müsli im Glas

Ein Rezept von Erdbeer-Schoko-Müsli im Glas, am 28.06.2026

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **400 g** | Erdbeeren |
| **200 ml** | Milch |
| **2 TL** | Agavendicksaft |
| **100 g** | Dinkelflocken |
| | gemahlene Vanille |
| **30 g** | weiße Schokolade |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Gläser (à ca. 500 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 385 kcal, 10 g F, 12 g EW, 60 g KH

## Zubereitung

1. Die Erdbeeren waschen und putzen, die grünen Kelchblätter ent-fernen und die Erdbeeren in kleine Würfel schneiden.

2. Die Dinkelflocken auf die Gläser verteilen. Die Milch mit 2 Prisen Vanille und dem Agavendicksaft glatt rühren und über die Flocken gießen. Alles gut vermengen und die Erdbeeren darüberschichten. Die Schokolade mit einem Sparschäler in Späne hobeln oder mit einem Messer klein hacken. Auf die Erdbeeren streuen.

3. Die Gläser verschließen und mindestens 5 Std., am besten über Nacht in den Kühlschrank stellen. Ca. 1 Std. vor dem Essen Raumtemperatur annehmen lassen. Dann das Erdbeer-Schoko-Müsli in eine Schale stürzen, gut durchmischen und bei Bedarf noch etwas Milch oder Wasser untermengen.