

## Rezept

# Kokos-Cashew-Müsli

Ein Rezept von Kokos-Cashew-Müsli, am 24.06.2026

## Zutaten

<b>40 g</b> getrocknete exotische Trockenfrüchte (z. B. Ananas, Mango, Papaya)	<b>80 ml</b> frisch gepresster Orangensaft
<b>120 g</b> kernige Vollkornhaferflocken	<b>8 EL</b> Limettensaft
<b>400 g</b> Vollmilch-Joghurt	<b>150 g</b> Sahnejoghurt
<b>2</b> säuerliche Äpfel (z. B. Elstar)	<b>1</b> reife Mango (ca. 400 g)
<b>4 EL</b> Agavendicksaft	<b>60 g</b> Cashewkerne
	Kakaopulver zum Bestäuben

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 485 kcal

## Zubereitung

1. Die getrockneten Früchte im Blitzhacker zerkleinern oder mit einem scharfen Messer in sehr kleine Stücke schneiden.

---

2. Die Exotenmischung in einem kleinen Topf mit dem Orangensaft und 4 EL Limettensaft einmal aufkochen und bei schwacher Hitze 2-3 Min. köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und die Mischung kurz abkühlen lassen. Anschließend mit den Haferflocken, dem Sahne- und dem Vollmilchjoghurt verrühren. Alles ca. 10 Min. einweichen.

---

3. Inzwischen die Mango schälen, das Fruchtfleisch großzügig vom Stein schneiden und ca. 1 cm groß würfeln. Die Hälfte der Mangowürfel in einer Schüssel mit 1 EL Limettensaft beträufeln. Die restlichen Mangowürfel mit 1 EL Limettensaft im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren.

---

4. Die Äpfel waschen, abtrocknen und vierteln. Die Apfelviertel entkernen und mit der Schale direkt in den übrigen Limettensaft raspeln.

---

5. Die Cashewkerne im Blitzhacker oder mit einem Messer grob hacken. Dann das Mangopüree, 2 EL Agavendicksaft, zwei Drittel der Cashewkerne sowie die Apfelraspel unter die eingeweichte Haferflockenmischung rühren.

---

6. Das Müsli in vier Schalen geben und mit den Mangowürfeln garnieren. Restliche Cashewkerne aufstreuen und alles mit dem übrigen Agavendicksaft beträufeln. Das Müsli mit Kakaopulver bestäubt servieren.