Rezept

Kokos-Cashew-Müsli

Ein Rezept von Kokos-Cashew-Müsli, am 16.08.2025

Zutaten

- **40 g** getrocknete exotische Trockenfrüchte (z. B. Ananas, Mango, Papaya)
- **120 g** kernige Vollkornhaferflocken
- **400 g** Vollmilch-Joghurt
- **2** säuerliche Äpfel (z. B. Elstar)
- **4 EL** Agavendicksaft
- **80 ml** frisch gepresster Orangensaft
- **8 EL** Limettensaft
- **150 g** Sahnejoghurt
- **1** reife Mango (ca. 400 g)
- **60 g** 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 Mangowürfelchen garnieren. Restliche Cashewkerne aufstreuen und alles mit dem übrigen Agavendicksaft beträufeln. Das Müsli mit Kakaopulver bestäubt servieren.