

Rezept

Kokos-Kiwi-Müsli

Ein Rezept von Kokos-Kiwi-Müsli, am 25.04.2024

Zutaten

75 g Kokosraspel	1 Orange
3 Kiwis	1 EL Honig
2 Msp. Ingwerpulver	5 EL Mehrkornflocken
2 EL Rosinen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 653 kcal

Zubereitung

1. 2 EL Kokosraspeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fett unter Rühren goldbraun rösten, beiseite stellen. Übrige Raspel in einer Schüssel mit knapp 100 ml warmem Wasser bedecken und 10 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen die Orange halbieren und auspressen. Die Kiwis schälen und in Scheiben schneiden.
3. Die eingeweichten Kokosraspel in ein sehr feines Sieb oder ein sauberes Küchentuch gießen. Die ablaufende Kokosmilch auffangen und mit dem Orangensaft, dem Honig und dem Ingwerpulver verrühren.
4. Mehrkornflocken, Rosinen und Kiwischeiben in einer Schüssel mischen. Die Orangen-Kokosmilch darübergießen und das Müsli nach Belieben noch etwas quellen lassen. Mit den gerösteten Kokosraspeln bestreuen.