

Rezept

Mega-Müsli

Ein Rezept von Mega-Müsli, am 17.06.2024

Zutaten

Zum Einweichen:

25 g Haferflocken

Zimtpulver

Für den Crunch (10 Portionen):

50 g Walnusskerne

50 g Sesam

80 g Amarant-Pops

40 g Erythrit

Zum Anrichten:

100 g Beeren (frisch oder TK)

100 g Joghurt

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 115 kcal, 7 g F, 4 g EW, 9 g KH

Zubereitung

1. Zum Einweichen die Haferflocken mit 50 ml Wasser und 1 Prise Zimt vermischen, abdecken und über Nacht stehen lassen.

2. Für den Crunch die Walnüsse hacken und mit Sesam und Pop-Amarant mischen. Den Mix in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis er duftet. Mit Erythrit bestreuen und karamellisieren. Auf einem Backblech abkühlen lassen und zum Aufbewahren in ein Schraubglas füllen.

3. Zum Anrichten die Beeren vorsichtig waschen oder auftauen. Die eingeweichten Haferflocken mit dem Joghurt mischen und mit den Beeren und einem Zehntel der Crunch-Mischung toppen.