

Rezept

# Pumpernickel-Müsli

Ein Rezept von Pumpernickel-Müsli, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>2 Scheiben</b> Pumpernickel (80 g)	<b>30 g</b> Edelbitter-Schokolade (75 % Kakao)
<b>1 Msp.</b> Zimtpulver	<b>200 g</b> blaue Trauben ohne Kerne (ersatzweise Pflaumen)
<b>150 g</b> Naturjoghurt (3,5 % Fett)	<b>2 EL</b> Schwarzer Johannisbeersaft
<b>2 TL</b> Honig	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal

## Zubereitung

1. Den Pumpernickel gleichmäßig zerbröseln. Die Schokolade hacken. Die Pumpernickelbrösel in einem beschichteten Pfännchen ohne Fett bei mittlerer Hitze kurz anrösten, bis sie duften.
2. Das Pfännchen vom Herd nehmen, Zimtpulver und die Schokolade über die Brösel streuen und alles verrühren, bis die Schokolade geschmolzen und alles gut vermischt ist.
3. Die Trauben waschen und halbieren, auf Müeslischalen verteilen. Die Hälfte der Schokobrösel darübergeben. Den Joghurt mit dem Johannisbeersaft und dem Honig glatt verrühren, über die Brösel verteilen. Mit den übrigen Pumpernickelbröseln bestreuen und servieren.