Rezept

Sojamüsli mit Honig und Nüssen

Ein Rezept von Sojamüsli mit Honig und Nüssen, am 29.05.2025

Zutaten

- **80 g** feines Sojagranulat
- **2 EL** flüssiger Honig
- **1** säuerlicher Apfel
- **1 EL** Zitronensaft
- **1 EL** Butter
- **4 EL** Joghurt oder saure Sahne (nach Belieben)
- ¼ l naturtrüber Apfelsaft
- **1 TL** Zimtpulver
- **1** Birne
- **100 g** gemischte Nusskerne
- **1 EL** Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

Zubereitung

1. Das Sojagranulat mit Apfelsaft, Honig und Zimt erhitzen und 3-4 Min. leicht köcheln lassen. Vom Herd nehmen und 30 Min. quellen lassen.

2. Dann den Apfel und die Birne waschen oder schälen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Die Fruchtviertel in kleine Würfel schneiden und mit dem Zitronensaft mischen. Nusskerne grob hacken.

3. Die Butter mit dem Zucker bei mittlerer Hitze schmelzen lassen, die Nusskerne dazugeben und unter Rühren 1-2 Min. braten, bis sie knusprig werden. Aus der Pfanne nehmen.

4. Das Sojagranulat mit den Früchten und den Knuspernüssen mischen, in Schälchen verteilen. Nach Belieben mit je 1 EL Joghurt oder saurer Sahne garnieren.