

So wird ein gesundes Müsli selbst gemacht!

Vollgepackt mit Hafer, Nüssen, Samen und Früchten, ist dieses Müsli der perfekte Start in den Tag. So wird gesundes Müsli selbst gemacht! Einfach Anpassbar, als köstliche Frühstücksflocken, als Snack oder zum Garnieren. Darf ich sagen, besser als im Laden gekauft?



- » **PORTIONSGRÖßE:** Für 2 Personen
- » **SCHWIERIGKEIT:** Leicht
- » **ZUBEREITUNGSZEIT:** 10 Minuten
- » **ERNÄHRUNG:** Vegetarisch
- » **KALORIEN / PORTION:** 229 Kalorien
- » **GERICHT FÜR:** Frühstück | Dessert

Nährwertberechnung auf das Gesamte in Gramm bzw. Milliliter

Energie: 229 Kalorien | Fett: 8 g | Kohlenhydrate: 34 g | Eiweiß: 5 g | Ballaststoffe: 4 g | Zucker: 21 g

Zutaten:

8 Esslöffel **Joghurt**, griechischer Art (10 % Fett, alternative 3,5 % Fett)
2 Esslöffel **Honig**
4 Esslöffel selbstgemachtes **Granola** (alternative gekauftes Granola)
4 Esslöffel **Beeren-Mix** (entweder frisches Obst oder wie wir tiefgekühlte Beeren)

Küchenhelfer:

Müslischalen
Weckgläser
Aufbewahrungsglas mit Deckel
Spatel

So wird's gemacht:

1. Schritt – Einfach Karamellsoße machen:

Bei mittlere Hitze 200 Gramm Zucker im Topf schmelzen. Den Topf hin und her rütteln bis sich alles aufgelöst hat. 90 Gramm Butter hineingeben und mit einem Schneebesen einrühren, bis sie geschmolzen ist. Zu guter Letzt 125 Gramm Sahne langsam hinzugeben und dabei mit dem Schneebesen einrühren, bis sich alles vermischt hat. Vorsicht! Es blubbert sehr. In ein Weckglas abfüllen und fertig ist die Karamellsoße.

2. Schritt – Knuspriges Granola machen:

Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel geben und vermengen. 200g Haferflocken, 75g grob gehackte Haselnüsse, 50g gehobelte Mandeln, 25g grob gehackte gesalzene Erdnüsse und 50g Sonnenblumenkerne. Dann kommen die flüssigen Zutaten hinzu und gut umrühren. 50ml Rapsöl, 75ml Ahornsirup und unsere 63g selbstgemachte Karamellsoße. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und in den Backofen schieben. Den Backofen 10 Minuten auf 190 °C Umluft vorheizen, dann 30 Minuten (mit Umluft) backen. Granola abkühlen lassen und in ein Aufbewahrungsglas mit Deckel umfüllen.

3. Schritt – Zubereitung: Müsli mit Joghurt:

Verteile 4 Esslöffel Joghurt in je eine Schale. Dazu ein Esslöffel Honig über den Joghurt verteilen. Von unseren selbstgemachten Granola kommen 2 Esslöffel über den Joghurt und Honig. Zu guter Letzt werden 2 Esslöffel Beeren-Mix über das Ganze verteilt. Gesund genießen!

Guten Appetit – Bon Appetit! ♥

Noch mehr leckere Rezepte auf: <https://kleineprise.de>