



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0

Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Beeren-Honigmüsli mit Sonnenblumenkernen

- 22 g GEFRO Süßmolkenpulver
- 250 ml Wasser
- 400 g Beeren- oder Obstmüsli
- 400 g frische gemischte Beeren nach Wahl
- 250 g Naturjoghurt, 1,5 % Fett
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Honig

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Beeren-Honigmüsli mit Sonnenblumenkernen

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

8,3 g Fett 60,8 g Kohlenhydrate 11,7 g Eiweiß 6,5 g Ballaststoffe
361 kcal Brennwert

1 Molke anrühren:

22 g GEFRO Süßmolkenpulver mit 250 ml Wasser verrühren, bis sich das Pulver vollständig aufgelöst hat.

2 Müsli vorbereiten:

Die angerührte Molke mit 400 g Beeren- oder Obstmüsli mischen und etwa 10 Minuten quellen lassen.

Anschließend 400 g frische, gemischte Beeren nach Wahl (z. B. Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren) locker unterheben.

3 Sonnenblumenkerne rösten:

2 EL Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen.

4 Anrichten & Servieren:

Das Müsli in Schalen füllen, jeweils 250 g Naturjoghurt (1,5 % Fett) daraufgeben.

Mit je 1 EL Honig beträufeln und die gerösteten Sonnenblumenkerne darüberstreuen.

Tipps & Varianten

Tipps: Das Müsli schmeckt besonders frisch, wenn du den Joghurt kurz vor dem Servieren daraufgibst - so bleibt er cremig.

Variante: Statt Sonnenblumenkernen kannst du auch gehackte Mandeln, Walnüsse oder Kürbiskerne verwenden.

Extra-Tipp: Ein Spritzer Zitronensaft über die Beeren hebt das Aroma und sorgt für eine angenehm fruchtige Note.