

Veganes Müsli Frühstück im Glas

Für einen fruchtig-frischen Start in den Tag. Heute kreativ serviert als gesunde Schicht-Joghurt-Bowl – Müsli Frühstück im Glas. Knuspriges Nuss-Brösel-Granola trifft auf cremig-zartes Kokosjoghurt und ein zuckerfreies Beerenmus.

Und das Topping gleicht zudem einer echten Vitaminbombe: frische Beeren, Granatapfelkerne (übrigens DAS Superfood überhaupt – entzündungshemmend, antibakteriell, reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien) und Physalis. Und das Beste an unserer Immunbooster-Frühstücksidee – super einfach und schnell in der Zubereitung.






Rezept

Menge: Rund 350 g Granola | 4 Gläser

Dauer: 30 Minuten

Zutaten:

- 300 g Kokosjoghurt

Für das Nuss Granola:

- 125 g Haferflocken
- 80 g gemischte Nüsse
- 50 g Mandelstifte
- 100 g. Haselnüsse
- 60 g LAND-LEBEN BIO Dinkel Semmelbrösel
- ½ TL Zimt
- Etwas Vanillemark
- Etwas Salz
- 80 g Agavendicksaft
- 50 g Kokosöl

Für das Beerenmus:

- 300 g TK Beeren
- 2-3 EL Agavendicksaft
- 2 gehäufte TL Maizena
- 2 EL Wasser

Für das Topping:

- Frische Beeren
- Granatapfelkerne
- Physalis

Zubereitung:

Für das Granola:

Alle trockenen Zutaten miteinander vermengen. Agavendicksaft und Kokosöl am Herd schmelzen und

über die trockenen Zutaten gießen. Gut miteinander vermengen.

Das Granola auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Heißluft für 15 bis 20 Minuten goldbraun backen. Auskühlen lassen und in einem luftdichten Behälter aufbewahren.

Für das Beerenmus:
Die Beeren mit dem Agavendicksaft aufkochen und abkühlen lassen. Maizena mit Wasser glattrühren und unter die Beerenmischung rühren.

In einem kleinem Dessertglas Beerenmus mit Joghurt und Nuss-Granola schichten. Mit Frischen Beeren, Granatapfelkernen und Physalis getoppt servieren.

© LAND-LEBEN Nahrungsmittel GmbH