Cremiges Schoko–Müsli
mit Beeren

REZEPT

Zutaten für 2–3 Portionen:

250ml Wasser
150g Ungesüßtes Sojajoghurt
150g Beeren (z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren)
60g Haferflocken extrazart
50g Gehackte Cashews
15ml Agavendicksaft
10g Leinsamen
10g Chia–Samen
10g Stark entölter Kakao

Zubereitung:

Wasser, Haferflocken, Chia–Samen, Leinsamen, Agavendicksaft und Kakao in einem Topf kurz aufkochen, vom Herd nehmen und 10 Minuten zugedeckt quellen lassen. Cashews grob hacken und mit dem Sojajoghurt dem Haferbrei zufügen und gut durchmischen. Das cremige Schoko–Müsli in Schälchen oder Gläser füllen und mit Beeren garnieren.

Tipp:

Das cremige Müsli lässt sich warm und kalt genießen und eignet sich auch wunderbar als To–Go–Variante. Hierfür das cremige Schoko–Müsli in verschließbare Gläser füllen, mit Beeren garnieren und im Kühlschrank aufbewahren. Bei der To–Go–Variante den Löffel nicht vergessen!

H: www.malaskitchen.at
E: malaskitchen@gmx.at