

REZEPT FÜR HEIDELBEER-KNUSPER-MÜSLI



HEIDELBEER-KNUSPER-MÜSLI

Schwierigkeitsgrad: normal

Für 4 Portionen | 15 Min. | + Abkühlzeit

Zutaten

- 80 g SweetFamily Brauner Zucker
- 50 g kernige Haferflocken
- 50 g gehobelte Haselnüsse
- 500 g Heidelbeeren
- 400 g Vollmilchjoghurt
- 200 g Müslimischung



3220

ZUBEREITUNG

496

Kcal

Pro Portion ca.

12.3

Gramm

Eiweiß

72

Gramm

Kohlenhydrate

16.5

Gramm

Fett

1. Braunen Zucker mit ca. 2 EL Wasser in einer Pfanne erhitzen und [karamellisieren](#) lassen. Vom Herd nehmen und 4 Karamellgitter auf ein Stück Backpapier träufeln. Übrigen Karamell nochmals erhitzen. Haferflocken und Haselnüsse zufügen und darin unter Rühren kurz anrösten. Auf Backpapier geben und abkühlen lassen.

2. [Heidelbeeren](#) waschen und abtropfen lassen. Mit Joghurt, Müsli und karamellisierten Haselnuss-Haferflocken in Gläser schichten und mit Karamellgittern garnieren.