

Heidelbeermüsli

Eine Vitaminbombe mit lustiger Zungenfärbung.

Dieses Vollkorn Haferflocken Müsli Rezept mit frischen und aromatischen Heidelbeeren ist eine echtes Powerfood zum Start in den Tag. Dieses vitaminreiche Snack kann auch mit anderen leckeren Früchten zubereitet werden.

Zutaten

- 150 g frische Heidelbeeren
- 60 g Cornflakes
- 2 EL Honig
- 1 Orange
- 1 kleine Papaya
- Zimt
- 250 g fettarme Dickmilch

Zubereitung

- Heidelbeeren abwaschen und abtropfen lassen. Die Papaya halbieren, dann die Kerne mit einem Teelöffel herauslösen. Beide Papayahälften schälen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden.
- Die Früchte auf zwei Schälchen verteilen. Eine Scheibe der Orange abschneiden und vierteln den Rest auspressen. Den frischgepressten Orangensaft über die Früchte gießen. Dickmilch, 1 Prise Zimt und Honig dazugeben und alles gut verquirlen.
- Cornflakes zu den Früchten geben, Dickmilch darüber gießen und mit einigen Früchten garnieren. Das Heidelbeermüsli sofort servieren.



Veröffentlicht von Gourmet Magazin

<https://www.gourmet-magazin.de/rezepte/heidelbeermuesli/>