



Müsli-Bowl

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/muesli-bowl.jsp>



Müsli-Bowl mit Beeren.

Zutaten

Zutaten für: 6 Portionen

Für das Granola:

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
300 g	Haferflocken, kernig	GUT&GÜNSTIG Haferflocken kernig
1 EL	Cashewkerne	
1 EL	Mandeln, blanchiert, ganze Kerne	EDEKA Mandeln, ganz, blanchiert
3 EL	Ahornsirup	
1 EL	Olivenöl	

Außerdem:

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
	Naturjoghurt	
	Beeren, z.B. Himbeeren, Heidelbeeren und Brombeeren	
	Bourbon Vanille, gemahlen	
	Zimt	

Rezept: Ernährungsservice
Foto: EDEKA Zentrale AG & Co. KG

Rezeptinformation

Zutaten für: **6 Portionen**

Zubereitungszeit: **25 Min.**

Je Portion : **1394 kJ, 333 kcal, 38 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 15 g Fett, 20 mg Cholesterin, 6 g Ballaststoffe**

Schwierigkeitsgrad: **mittel**

Zubereitung

1.) Den Backofen auf 165 °C Umluft vorheizen.

2.) Die Haferflocken zusammen mit den Cashewkernen, den Mandeln, dem Sirup und dem Olivenöl in einer Rührschüssel gut miteinander vermischen.

3.) Die Haferflockenmasse auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und für 10-15 Minuten goldbraun backen. Dabei hin und wieder das Granola mit einem Eßlöffel durchmischen, damit es von allen Seiten schön kross bäckt.

4.) Sobald das Knuspermüsli abgekühlt ist, kann es nach Belieben mit Beeren, Joghurt und den Gewürzen serviert werden.

Lust auf noch mehr ? Probieren Sie auch dieses oder unser ! Weitere finden Sie hier! Machen Sie Ihrem Lieblingsmenschen eine Freude und überraschen Sie ihn am Valentinstag mit Frühstück ans Bett. Weitere finden Sie hier. Einen weiteren gesunden Snack bietet unser Rezept für

Küchenutensilien



EDEKA zuhause Rührtopf 3,0 l: In rot und weiß erhältlich. Klassisches Design. Aus robustem Kunststoff. Praktischer, handlicher Griff für stabilen Halt während des Rührens, unterstützt durch den Anti-Rutschring am Boden. Spülmaschinengeeignet: leicht zu reinigen