Dinkel-Knuspermüsli mit Beeren oder Papaya

Zutaten (für 2 Personen):

· 2 EL Mandeln
· 2 EL Kokosraspeln
· 1 EL Sonnenblumenkerne
· 2 TL natives Kokosöl
· 2 EL Dinkelvollkornflocken
· 250 g gemischte Beeren
· alternativ: Papaya
· 300 g (3,5% Fett) Naturjoghurt
· 2 TL Limettensaft
· 0,2 TL gemahlene Vanille
· nach Belieben: Honig

Mandeln hacken und mit Kokosraspeln sowie Sonnenblumenkernen mischen. Kokosöl in einer beschichteten Pfanne zerlassen und den Kerne-Mix darin bei mittlerer Hitze unter Wenden etwa 5 Minuten goldbraun anrösten. Nach Belieben noch etwas flüssigen Honig darüber träufeln, dann die Dinkelflocken unterrühren. Die Mischung aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller abkühlen lassen.

Beeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Alternativ das Fruchtfleisch aus der Papaya lösen und würfeln. Joghurt mit Limettensaft und Vanille grundlich verrühren und auf Schalen verteilen. Das Knuspermusli auf den Joghurt streuen und die Beeren darauf verteilen. Sofort servieren.

Tipp:
Die Dinkel-Knuspermischung lässt sich gut auf Vorrat zubereiten. In einem verschlossenen Glas oder einer Dose halt sie sich etwa 4 Wochen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs
Sendetermin: 29.01.2024
Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen