

Overnight-Erdbeermüsli

Zutaten (für 2 Personen):

- 250 g Erdbeeren
- 300 g Kokosjoghurt
- 2 TL Zitronensaft
- 100 g zarte oder kernige Haferflocken
- 1 Prise Salz
- 1 EL Chia-Samen
- 20 g Kokoschips
- 15 g ungesalzene Pistazienkerne

Am Vortag die Erdbeeren waschen, putzen und die Hälfte davon grob in Stücke schneiden. Erdbeerstücke, Kokosjoghurt und Zitronensaft in einen hohen Rührbecher geben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Übrige Erdbeeren zugedeckt kühl stellen.

Erdbeerjoghurt in eine Schüssel umfüllen. Haferflocken, Salz und Chia-Samen dazugeben und gründlich unterrühren. Zugedeckt im Kühlschrank mindestens 6 Stunden, am besten über Nacht, quellen lassen.

Am nächsten Tag Kokoschips in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Pistazien grob hacken. Restliche Erdbeeren in Scheiben schneiden. Das Overnight-Müsli auf Schalen verteilen. Mit Erdbeerscheiben belegen und mit Kokoschips und Pistazien bestreuen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 11.03.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

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