



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Beeren-Honigmüsli mit Sonnenblumenkernen

- 1 EL Honig
- 22 g GEFRO Süßmolkenpulver
- 250 ml Wasser
- 400 g Beeren- oder Obstmüsli
- 400 g frische gemischte Beeren nach Wahl
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 250 g Naturjoghurt, 1,5 % Fett

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Beeren-Honigmüsli mit Sonnenblumenkernen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

8,3 g Fett	60,8 g Kohlenhydrate	11,7 g Eiweiß	6,5 g Ballaststoffe	361
kcal Brennwert				

Beeren-Honigmüsli mit Sonnenblumenkernen

1⌘ Molke anrühren:

22 g **GEFRO Süßmolkenpulver** mit 250 ml Wasser verrühren, bis sich das Pulver vollständig aufgelöst hat.

2⌘ Müsli vorbereiten:

Die angerührte Molke mit 400 g Beeren- oder Obstmüsli mischen und etwa 10 Minuten quellen lassen.

Anschließend 400 g frische, gemischte Beeren nach Wahl (z. B. Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren) locker unterheben.

3⌘ Sonnenblumenkerne rösten:

2 EL Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen.

4⌘ Anrichten & Servieren:

Das Müsli in Schalen füllen, jeweils 250 g Naturjoghurt (1,5 % Fett) daraufgeben.

Mit je 1 EL Honig beträufeln und die gerösteten Sonnenblumenkerne darüberstreuen.

⌘ Tipps & Varianten:

⌘ **Tipp:** Das Müsli schmeckt besonders frisch, wenn du den Joghurt kurz vor dem Servieren daraufgibst – so bleibt er cremig.

⌘ **Variante:** Statt Sonnenblumenkernen kannst du auch gehackte Mandeln, Walnüsse oder Kürbiskerne verwenden.

⌘ **Extra-Tipp:** Ein Spritzer Zitronensaft über die Beeren hebt das Aroma und sorgt für eine angenehm fruchtige Note.