

Flockenmüesli mit roten Beeren und karamellisierten Macadamia

Zubereitungszeit: 15 Minuten

- 25 g Quinoaflocken (ca. 2 EL)
- 25 g Hirseflocken (ca. 3 EL)
- 25 g feine Haferflocken (ca. 2 EL)
- 100 ml Wasser
- 200 g Kokosjoghurt natur
(vegane Joghurtalternative)
- 1 EL Ahornsirup

- 15 g Zucker (ca. 2 EL)
- 30 g Macadamianüsse (ca. 15 Nüsse)

- 100 g Erdbeeren
- 100 g Himbeeren
- 1 EL getrocknete Cranberrys

- 1** Alle Flocken mit dem Wasser, dem Kokosjoghurt und dem Ahornsirup verrühren und 5 Minuten stehen lassen.
- 2** Inzwischen in einer kleinen Bratpfanne den Zucker schmelzen lassen. Sobald der Zucker karamellisiert und bräunlich wird, die Temperatur reduzieren und die Macadamianüsse hineingeben. Mit einem Kochlöffel die Nüsse im Karamellzucker wenden, bis sie rundherum schön damit überzogen sind. Auf einem Backpapier verteilen und auskühlen lassen. Vorsicht: Flüssiger Karamell ist sehr heiß.
- 3** Die Stielansätze der Erdbeeren wegschneiden, die Beeren je nach Größe halbieren oder klein schneiden. Zusammen mit den Himbeeren unter das Flockenmüesli mischen.
- 4** Zum Servieren das Müesli in zwei Schälchen anrichten. Die karamellisierten Macadamianüsse grob hacken oder ganz lassen und mit den Cranberrys darüber verteilen.

VARIANTEN

- Anstelle einer Flockenmischung kann man auch nur eine Sorte Flocken verwenden.
- Den Kokosjoghurt durch (laktosefreien) Joghurt ersetzen.

TIPP

Für den Vorrat die dreifache Menge Macadamianüsse karamellisieren und in einem Schraubglas aufbewahren. So nehmen sie keine Feuchtigkeit auf und bleiben schön knackig.

MACADAMIA

Macadamianüsse sind FODMAP-arm. Eine empfohlene Portion beträgt 30 g, dies entspricht je nach Größe der Nüsse zehn bis fünfzehn Stück. Die knackige Nuss schmeckt leicht süßlich mit einem zart-buttrigen Aroma.

