

FRISCHKORNMÜSLI mit roten Beeren

FÜR 4 Portionen

ZEIT 15 Minuten

ZUTATEN

100 g Dinkel

500 g Naturjoghurt

200 g rote Früchte (tiefgekühlt)

2 EL Honig (möglichst dünnflüssig)

1 TL Brecht Zimt und Frucht

1/4 TL Brecht Bourbon-Vanille

Zum Verzieren:

2 EL Nüsse (etwas verkleinert)

oder Saaten (z.B. Sesam)



ZUBEREITUNG

1. Am Abend vor dem Frühstück den Dinkel in eine Thermoskanne geben, mit ca. 90°C heißem Wasser übergießen und über Nacht quellen lassen.
2. Am nächsten Tag in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Joghurt mit Honig, Brecht Zimt und Frucht und Brecht Bourbon-Vanille vermischen.
3. Aufgetaute Früchte und abgetropften Dinkel unterheben. In 4 Schälchen füllen und mit Nüssen verzieren.