



Buchweizen-Frischkornmüsli mit Apfel

ZUTATEN (2 Portionen)

100 g Buchweizenkörner
20 g Kürbiskerne
1 Apfel (150 g Fruchtfleisch)
1 EL flüssiger Honig (z. B. Akazienhonig)
Salz
1 TL gemahlener Ceylonzimt plus etwas zum Bestäuben
1 Msp. Vanillepulver
100 g pflanzlicher Kokosjoghurt

ZUBEREITUNG

Zubereitungszeit 10 Minuten + 8 Stunden quellen

Den Buchweizen im Blitzhacker grob schroten. In eine Schüssel geben, mit knapp 200 ml Wasser verrühren und 8 Stunden oder über Nacht quellen lassen.

Am nächsten Morgen die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie anfangen zu knistern und sich etwas aufblähen. Kurz abkühlen lassen.

Inzwischen den Apfel waschen, ungeschält grob raspeln und sofort unter den Buchweizen mischen. Honig, eine Prise Salz, Zimt und Vanillepulver hinzufügen, verrühren und das Müsli auf zwei Schalen verteilen.

Den Joghurt mit einer Prise Salz glatt rühren, als Kleckse auf die beiden Müsliportionen setzen und mit etwas Zimt bestäuben. Zum Schluss die Kürbiskerne darüberstreuen.

Variante mit Karotte

Eine Karotte im Blitzhacker zu feinem „Grieß“ zerkleinern und unter das Müsli mischen.