



## Thema: mit Schoko, Frischobst, Crunchy ... Müsli

Unsere heutigen Rezepte sind nichts für Morgenmuffel. Mit unserem Müsli kommt nämlich die gute Laune direkt auf den Tisch. Frisches Obst, „Crunchy“-Zutaten wie Nüsse, Kerne und geröstetes Getreide und als kleines Extra kleine Schokostückchen machen aus einem einfachen Frühstück Müsli ein richtiges Geschmackserlebnis, das man zudem gut vorbereiten kann. Mit fertigem Müsli nur schwer zu vergleichen, kosten Sie den Unterschied.

### Frisches Obst-Müsli für 3 Personen

- 500 g Naturjoghurt vom Sonnenhof oder Sojade
- 1 - 2 Bananen
- 1 - 2 Nektarinen
- 1 Hand voll Kirschen
- 150 g Haferflocken
- 1 - 2 EL Agavensirup

Hier kommt das frische Obst der Saison besonders gut zur Geltung.

Einfach Bananen und Nektarinen kleinschnippeln, Kirschen entkernen und zu den Haferflocken und dem Joghurt geben. Das ganze mit dem Agavensirup übergießen und loslöffeln.

Die Haferflocken werden u.U. bekömmlicher, wenn Sie sie am Vorabend schon unter den Joghurt rühren, das wird dann eine Art Birchermüsli.

**Tipp: Wer mag, peppt das ganze noch mit Kernen und Nüssen auf oder mit frischer Minze, abgeriebenen Zitronenschalen ... Crunchy und Schokostückchen passen auch gut!**

### Crunchymüsli für den Vorrat

- 4 Tassen Haferflocken
- 1,5 Tassen Kokosflocken
- 1/2 Tasse Sonnenblumenkerne
- 2 Tassen Walnüsse geh.
- 1 Tasse Haselnüsse geh.
- 1 Tasse Apfelmus
- 1/2 Tassen Kokosfett
- 1/2 Tassen Agavensirup

Crunchy heißt übersetzt knusprig. Beim Crunchy-Müsli werden die meisten Zutaten im Ofen sanft geröstet und bekommen so ein intensives Aroma und eine besondere Konsistenz. Das Müsli können Sie hinterher dann in Stücke brechen und vernaschen oder wiederum mit frischem Obst und Joghurt mischen.

Den Ofen auf 170 ° vorheizen.

Die Nüsse ggf. hacken. Kokosfett leicht erhitzen, bis es flüssig ist. Dann alle Zutaten in einer großen Schüssel sorgfältig vermischen. Masse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen und im Ofen insgesamt rund 30 - 40 Min. backen. Zwischendurch alle 10 Min. umdrehen. Blech rausnehmen, abkühlen lassen und in Stücke brechen. Stücke in ein gut schließendes Vorratsglas geben. Die Mischung hält sich locker 2 - 3 Wochen!

**Tipp: Unter die erkaltete Masse können Sie auch noch gehackte Trockenfrüchte, Pistazien oder Schokolade mischen.**

### Selbstgemachte Schokolade | vegan für 2 kleine Tafeln

- 85 g Kakaobutter
- 90 g Mandelmus
- 30 g Kakao (ungesüßt, schwachentöl)
- 35 - 40 g Agavendicksaft
- 1 MSP Vanille gemahlen
- 1 Prise Salz

geht ganz einfach: Kakaobutter grob zerkleinern und im Wasserbad schmelzen lassen. Dann vom Herd nehmen und alle anderen Zutaten mit einem Schneebesen unterrühren. Jetzt muss die flüssige Schokolade nur noch steif werden. Wer hat, füllt sie hierfür in eine Tafelform. Jede andere (beschichtet oder Plastik-) Form tut es aber auch. Danach geht es für eine knappe Viertelstunde ins Gefrierfach und anschließend mindestens eine halbe Stunde in den Kühlschrank. Wenn die Schokolade steif ist, kann sie gestürzt werden. Klasse schmeckt die Schokolade auch über geröstete und gehackte Nüssen verteilt...

**Tipp: Statt Agavensirup können Sie natürlich auch (etwas mehr) Zucker nehmen.**

**Wenn Sie eine Plastikform mit Deckel nehmen, löst sich die Schokolade besonders gut vom Boden, wenn Sie einen Unterdruck mit dem Deckel herstellen.**