Marillen-Müsli mit Joghurt

Das Marillen-Müsli mit Joghurt und Nüssen ist ein vorzügliches Frühstück-Rezept. Das vorbereitete Müsli schmeckt auch als Snack im Büro.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 5 min

Ruhezeit: 15 min

Gesamtzeit: 20 min

Zutaten

100 g	Haferflocken
2 EL	Wasser
3 Stk.	Marillen
30 g	Trockenfrüchte (Dattel, Zwetschken, etc.)
50 g	Nüsse (Walnuss, Cashew, Haselnuss)
1 EL	Ahornsirup
300 g	Naturjoghurt (mager)
	Chia oder Leinsamen

Zubereitung

1. Für das **Marillen-Müsli mit Joghurt** die Haferflocken mit Wasser vermischen und zirka 15-20 Minuten quellen lassen. Die Marillen waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Trockenfrüchte zerkleinern und die Nüsse grob zerhacken.

2. Den mageren Joghurt in Müslischalen anrichten und mit den restlichen Zutaten und Ahornsirup anrichten. Die Marillen darüber verteilen und nach Belieben mit Leinsamen bestreuen.

Tipp