

## Rezeptidee

### Kerniges Sojaflockenmüsli mit Heidelbeeren



### Zutaten Für 1 Portion

- 30 g Alnatura Heidelbeeren (tiefgekühlt)
- 50 g Alnatura Sojaflocken
- 10 g Alnatura Haferflocken Feinblatt
- 1 TL Alnatura Kakao schwach entölt
- 50 ml Wasser
- 125 g Alnatura Speisequark 20 % Fett i. Tr.
- 10 g Alnatura Pistazien geröstet & gesalzen
- 5 g Alnatura Mandeln blanchiert

**Tipp:** Das Müsli lässt sich gut vorbereiten. Das Topping sollte aber erst kurz vor dem Servieren auf dem Quark angerichtet werden.

### Zubereitung Zubereitungszeit ca. 15 min

1. Heidelbeeren antauen lassen. Soja- und Haferflocken in einer Pfanne bei höchster Stufe unter gelegentlichem Wenden rösten, bis sie anfangen zu bräunen. Aus der Pfanne nehmen, 1 TL beiseitelegen, den Rest mit Kakao vermischen. Flocken in ein Glas füllen, Wasser erhitzen und darübergeben. Die Masse ca. 10 min quellen lassen.
2. Von den Heidelbeeren 1 TL abnehmen und die restlichen Beeren zusammen mit dem Quark pürieren. Fruchtquark über die Flocken ins Glas geben.
3. Pistazien schälen und grob hacken. Mandeln ebenfalls grob hacken. Beides mit den restlichen Flocken und den restlichen Heidelbeeren auf dem Quark anrichten und servieren.