

Knusper-Mohn-Müsli mit Pflaumen

Müsli selbst zu machen ist einfach und geht flott. Fängt man einmal damit an, will man morgens nichts anderes mehr löffeln. Mit Früchten und Joghurt ein prima Frühstück für unterwegs.

Für ca. 600 g Müsli

150 ml Ahornsirup oder Honig
2 EL Kokosöl
300 g Haferflocken
40 g Sonnenblumenkerne
40 g gemahlene Haselnüsse
6 EL Mohn
3 TL Zimt
1 Prise Salz
50 g gepuffter Amaranth
1 Vanilleschote
50 g getrocknete Pflaumen

Für ca. 300 g Kompott

300 g Pflaumen
(frische oder TK)
1 TL Zimt
2 EL Rohrohrzucker

FÜR 1 PORTION

80 g Knusper-Mohn-Müsli
100 g Joghurt nach Wahl
2–3 EL Kompott

Den Ahornsirup oder den Honig und das Kokosöl in eine große Pfanne geben und bei niedriger Temperatur zerlassen. Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Haselnüsse, Mohn, Zimt und Salz zugeben und kurz anrösten. Dann den gepufften Amaranth unterrühren und die Pfanne vom Herd nehmen. Vanilleschote halbieren, das Mark auskratzen und untermengen. Die Mischung auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und ca. 45 Minuten im Ofen backen, dabei regelmäßig umrühren.

In der Zwischenzeit die getrockneten Pflaumen klein schneiden. Das Müsli herausnehmen, abkühlen lassen und die Trockenfrüchte untermengen.

Für das Topping die Pflaumen in einem Topf bei niedriger Temperatur erhitzen. Je nach Reife und Belieben das Obst in 10–15 Minuten weich kochen. Zimt zugeben und mit Zucker süßen. In ein steriles Schraub- oder Einmachglas füllen und kühl stellen.

Eine Portion Knusper-Müsli am Tag des Verzehrs in ein Schraubglas à 480 ml füllen. Dann nach Belieben zuerst den Joghurt und anschließend die Pflaumen einschichten.

TIPP

Wer mag, nimmt noch etwas Milch nach Wahl mit und gießt sie kurz vor dem Verzehr ins Glas.

