



VITALMÜSLI MIT AMARANTH



QimiQ VORTEILE

- Cremige Konsistenz
- Bindet Flüssigkeit, daher kein Absetzen der Zutaten
- Unterstreicht den Eigengeschmack der Zutaten



15



leicht

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

125 g	QimiQ Rahm-Basis, ungekühlt
120 g	Haferflocken
60 g	Amaranth
40 g	Leinsamen
40 g	Baumnüsse, grob gehackt
40 g	Mandeln, grob gehackt
120 g	Äpfel, gerieben
250 ml	Apfelsaft
2 Msp.	Zimt
1 Pkg.	Vanillezucker
40 g	Puderzucker
250 g	Naturjogurt
1	Zitrone(n), Saft und fein geriebene Schale
50 g	Rosinen
1	Banane(n), geschält
100 g	Erdbeeren, geviertelt
1	Orange(n), geschält

ZUBEREITUNG

1. Haferflocken, Amaranth, Leinsamen, Walnüsse und Mandeln in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, in eine Schüssel geben und auskühlen lassen.
2. Geriebene Äpfel dazugeben und den Apfelsaft darüber gießen.
3. QimiQ glatt rühren. Amaranth-Äpfel-Mischung und die restlichen Zutaten dazumischen.
4. Müsli in 4 Gläser oder Frühstücksschalen verteilen. Nach Belieben dekorieren und servieren.