

Erdbeer-Kefir-Minz-Müsli



Ihr findet, Müslis sind gesund, aber auch ein bisschen langweilig und fad? So ein Quatsch! ;-) Wer es delikat und ausgefallen liebt, muss dieses Müsli für Fortgeschrittene probieren. Das Besondere daran ist natürlich der echte [Kefir](#), den ihr euch mit der [Bio-Kefirkultur von Wellness-Drinks](#) in unbegrenzter Menge selbst herstellen könnt, aber auch die würzigen Pinienkerne, die man eher selten in Müslis findet. Extra lecker wird das Ganze mit kurz in der Pfanne angerösteten Flocken und Kernen.

Die Zutaten für euer Kefir-Müsli:

- 200ml Milchkefir, 1-2 Tage vergoren und gut gekühlt (zum [Kefir-Grundrezept](#))
- 2 Nektarinen
- 150g frische Erdbeeren (oder Himbeeren)
- 100g Hafer- oder Müsliflocken
- 2 EL Pinienkerne
- 2 EL Ahornsirup
- einige Minzblätter

Und so flott geht die Zubereitung:

1. Haferflocken und Pinienkernen vermischt in eine Müslischale geben.
2. Erdbeeren und Nektarinen geputzt und klein geschnitten darauf verteilen.
3. Kefir und Ahornsirup darüber gießen und leicht unterheben.
4. Minzeblätter abzupfen und auf dem Müsli verteilen.
5. Vor dem Verzehr mindestens 15 min. quellen lassen.
6. **Tipp:** Wenn man Haferflocken und Pinienkerne vorher in einer Pfanne kurz und vorsichtig anröstet (ohne Fett), schmeckt das Ganze noch besser.

Erdbeer-Kefir-Minz-Müsli

- **Beschreibung:** Müsli mit Erdbeeren, Kefir und Minze selbst herstellen
- **Gericht:** Dessert, Frühstück, **Küche:** Europäisch
- **Schlagworte:** Kefir, Erdbeeren, Minze, Müsli, Haferflocken, Oats, Milchkefir, Kefir selbst machen, Kefir Frühstück, Fermentation, Vegetarisch
- **Vorbereitungszeit:** 5 Minuten , **Zubereitungszeit:** 5 Minuten
- **Portionen:** 4 Portionen, **Nährwert (in Kcal):** 197 (ca.) pro Portion,
- **Autor:** Wellness-Drinks, **Veröffentlicht am:** 12.8.2015

[Kefir Getränk mit Kefirknollen jetzt bestellen ...](#)