



Veganes Sommer-Müsli mit Beeren

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Bananen	2 St.
Walnusskerne	30 g
Mandeln, ganz	30 g
Haferflocken, kernig	140 g
Ahornsirup	1 EL
Kokosnussöl	1 EL
Erdbeeren	150 g
Heidelbeeren, frisch	100 g
Himbeeren, frisch	100 g
Minze, frisch	15 g
Sojaguhrt Vanille	1000 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Bananen schälen und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Walnüsse und Mandeln hacken. Walnüsse, Mandeln, Haferflocken, Ahornsirup und Kokosnussöl zu dem Bananenmus geben und gut vermischen.
2. Mischung auf einem Backblech mit Backpapier gleichmäßig verteilen und ca. 15 Min. backen. Masse wenden, mit einer Gabel zerbröseln und für weitere ca. 15 Min. knusprig backen.
3. Erdbeeren waschen, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. Heidelbeeren und Himbeeren waschen. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen.
4. Granola vorsichtig aus dem Ofen nehmen und ca. 15 Min. abkühlen lassen. Sojaguhrt Vanille auf Schüsseln verteilen. Granola und Beeren darauf anrichten und mit Minze garniert servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Fülle das Granola in ein luftdicht verschließbares Gefäß. So bleibt es einige Wochen haltbar.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	551 kcal
Kohlenhydrate	79 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	18 g