



Schnelles Açai-Müsli für Unterwegs und im Büro

🕒 Preparation time: 10 minutes

👤 Portions: 10

Cooking time: 0 minutes

Total time: 10 minutes

Zutaten (1 Portion)

- 200 g Sojajoghurt (z.B. von Sojade) oder Kokosjoghurt
- 2 TL Açai-Pulver*
- 1 EL Dattelsirup oder Agavendicksaft oder ein anderes Süßungsmittel
- 1/2 Apfel
- 50 g Müsli Eurer Wahl (dieses ist mein absoluter Müsli-Favorit*)
- 50 g TK-Heidelbeeren bzw. Blaubeeren (oder Himbeeren)
- 1 EL Kürbiskerne
- 1 EL Kokosraspel
- Obst nach Belieben (z.B. eine halbe Banane, 1 Kiwi)
- 1 EL dunkles Mandelmus* (oder Erdnussmus)

*Amazon Affiliate-Links

Zubereitung (10 Minuten)

1. 200 g pflanzlichen Joghurt mit 2 TL Açai-Pulver und 1 EL Dattelsirup verrühren. Dann einen halben Apfel hineinreiben und 50 g Lieblingsmüsli unterrühren.
2. Die Heidelbeeren in einem Topf oder in der Mikrowelle auftauen und ebenfalls unterrühren.
3. Müsli in eine kleine Box füllen und mit Kokosflocken, Kürbiskernen und Obst nach Belieben garnieren. Wer mag verfeinert das Müsli mit Nussmus (z.B. dunkles Mandelmus oder Erdnussmus)