



Pfirsich-Maracuja Knuspermüsli

Zutaten für 2 Portionen

- 2 reife Pfirsiche
- 2 Maracujas | auch Passionsfrucht genannt
- 50 g Walnüsse
- 70 g Haferflocken
- 3 EL Leinsamen
- 4 entsteinte Medjoul-Datteln
- ca. 4 EL Ahornsirup
- 1-2 EL Margarine | zum Beispiel Alsan
- 230-250 g EL Sojajoghurt
- 1 gestrichener TL gemahlene Vanille

Tipp: Es muss nicht immer Pfirsich-Maracuja sein! Wie wäre es mit Erdbeer-Rhabarber-, Heidelbeer-Minz-, Zwetschgen- oder Apfelmus? So kann jeder sein individuelles Lieblingsmüsli zusammen stellen und saisonal anpassen.

Zubereitung (ca. 25 Minuten)

1. Pfirsiche waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Ein paar Pfirsich-Spalten zum Garnieren beiseite stellen. Die restlichen Pfirsichspalten in einen kleinen Topf geben.
2. Zwei Maracujas halbieren. Das Mark bzw. das gesamte Kerngehäuse und den Saft aus den Maracuja-Hälften herauskratzen und zu den Pfirsichstücken in den Topf geben. Ein EL Ahornsirup dazu geben und die Zutaten aufkochen lassen. Hitze reduzieren und Zutaten auf kleiner Stufe 5-8 Minuten sanft köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit die Walnüsse mit einem stabilen Messer klein hacken. Entsteinte Datteln ebenfalls in kleine Stücke schneiden.
4. 1-2 EL Margarine in einer Pfanne schmelzen lassen. 70 g Haferflocken und 3 EL Ahornsirup hinzugeben. Die Haferflocken ca. 2-3 Minuten karamellisieren bzw. anrösten lassen und dann zur Seite stellen. 3 EL Leinsamen, die gehackten Walnüsse und Datteln untermischen.
5. Die geköchelten Maracuja-Pfirsiche mit dem Schneidstab pürieren und das Mus mit einem Löffel durch ein feines Sieb in eine Schüssel passieren, so dass Fruchthäute und die Maracuja-Kerne zurück bleiben.
6. Sojajoghurt mit einem gestrichenen TL gemahlener Vanille vermischen.
7. So haben wir drei Komponenten erhalten: Den knusprigen Müsli-Mix, das Pfirsich-Maracuja-Mus & das Vanille-Sojajoghurt. Nun geht es ans Schichten. Dazu Gläser, kleine Schalen oder hübsche Einweckgläser verwenden und wie folgt einschichten:

1. Schicht: Pfirsich-Maracuja-Mus 2. Schicht: Müsli-Mix 3. Schicht: Vanille-Sojajoghurt 4. Schicht: Müsli-Mix 5. Schicht: Pfirsich-Maracuja-Mus

Das Ganze zum Schluss noch mit Sojajoghurt garnieren, mit Knuspermüsli-Stückchen bestreuen und ein paar Pfirsichscheiben dekorieren.