



Frischkornmüsli mit Himbeeren und Sonnenblumenkernen

Zutaten

- je 4 EL Dinkel und Hafer
- 50 ml geschlagene Sahne
- 50 g Quark
- 200 g Joghurt
- 2 EL Honig
- 1 Messerspitze gemahlene Vanille
- 150 g Himbeeren
- 2 EL Sonnenblumenkerne

Zubereitung

1. Den Dinkel grob schroten und über Nacht in Wasser einweichen.
2. Am nächsten Morgen den Hafer grob schroten. Dinkel und Hafer vermengen. Sahne, Quark, Joghurt, Honig und Vanille vermischen und unter das Getreide ziehen. Die Himbeeren hinzufügen und vorsichtig unterrühren, zum Schluss die Sonnenblumenkerne über den Frischkornbrei geben.