

# Frühstücksmüsli mit Beerensmoothie (4 Personen)

## Für das Müsli:

- 9 EL Rhöner Basis Müsli
- 250 g Klein-Eichener Schafjogi
- 250 ml Milch
- ½ Zitrone
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 2 EL Waldhonig
- Je 250 g Heidelbeeren u.Kirschen

## Für das Mohngranola:

- 1 TL Kokosöl
- 9 EL Erlen Mühler Saatenmischung
- 2 EL Mohn
- 2 EL Rhöner Fichtenspitzensirup

## Für den Beerensmoothie:

- 500 ml Selgenhofer Buttermilch
- 200 g Heidelbeeren
- ½ Banane
- 1 EL Mandelstifte
- 1 EL Waldhonig
- 4 Blätter frische Minze
- 1 TL Zimt



RegioPoint<sup>®</sup>  
Fulda

Das Basismüsli mit dem Schafsjoghurt und der Milch in einer großen Schüssel vermischen. Danach den Saft und den Abrieb einer Zitrone dazugeben. Zum Schluss Zimt, Prise Salz und Honig unterrühren. Das Müsli 30 Minuten durchziehen lassen.

Für das Granola das Kokosöl kurz erhitzen und anschließend die Saatenmischung, Mohn und Waldsirup hinzufügen. Für ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze rösten. Das Granola in ein Schälchen füllen und erkalten lassen.

Für den Smoothie der Reihenfolge nach alle Zutaten in einem hohen Rührbecher miteinander vermischen. Zum Anrichten die frischen Früchte und das Mohngranola auf das Müsli geben und mit dem Beerensmoothie genießen.