REHA- UND GESUNDHEITSZENTRUM SPANDAUER SEE

Waldfrucht-Blitzeis im Granola Körbchen

Granola Körbchen

für 6 Personen

- **70 Gramm Haferflocken** (kernig)
- **70 Gramm Walnüsse**
- **40 Gramm geschrotete Leinsamen**
- **60 Gramm Salatkerne-Mischung**
- **1-2 Esslöffel Honig**
- **4 Esslöffel Kokosöl**
- **1 Prise Salz**

Walnüsse hacken. In einer Schüssel Haferflocken, Walnüsse, salatkerne und Leinsamen mit Honig, Salz und Kokosöl mischen. Eine Pfanne erhitzen und Granola darin ca. 7 Minuten goldbraun rösten. Muffinförmchen in ein Muffinblech geben und das abgekühlte Granola hinein geben.

Waldfrucht-Blitzeis

Für 4 Personen

- 500 Gramm gefrorene Waldfrüchte
- 250 Gramm Quark
- 2 Esslöffel Naturjoghurt
- Honig (nach Geschmack)

Waldfrüchte ca. 10 Minuten antauen lassen, dann mit Quark, Naturjoghurt und dem Honig in einem Mixer (oder Pürierstab) mixen. Das Eis in die Granola Körbchen füllen und servieren.

Guten Appetit!