



GEWÜRZ-OBSTSALAT

(PSEUDO-)GETREIDE | DESSERT | 15-45 MIN | VEGETARISCH



Zutaten (Für 1 Person)

60 g Müller's Mühle Perlgraupen
ca. 200 ml fettarme Milch
1 EL Vanillezucker
ca. 200 g Obst (z.B. Orange, Apfel, Banane, Melone)
2 EL Agavendicksaft
1 Msp. Zimt und Kardamom gemahlen
Mark 1/4 Vanilleschote
Abrieb und Saft 1/2 unbehandelten Zitrone
1 EL Cranberries
50 g Granatapfelkerne
1 TL Mandelsplitter

Produktempfehlungen



PERLGRAUPEN

Zubereitungen

Graupen mit Milch und Zucker aufkochen, ca. 30 Minuten garen und abkühlen lassen. Obst vorbereiten und in Stücke schneiden. Agavendicksaft, Zimt, Vanillemark, Kardamom und Zitrone verrühren und mit dem Obst vermischen.

Den Salat wie folgt in das Glas einschichten: Obst, Cranberries, Graupen, Granatapfelkerne, Mandelsplitter. Glas verschließen und bis zum Verzehr kalt stellen. Vor dem Verzehr das Glas umdrehen, sodass das sich die Zutaten vermischen. Den Deckel abdrehen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (zzgl. Garzeit Graupen)