Betty Bossi

Bettys Sommer-Müesli

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Krokant

- **25 g Butter**
- **100 g Haferflocken**
- **3 Esslöffel Zucker**

- **250 g Bifidus-Joghurt nature**
- **1½ Esslöffel Zitronensaft**
- **1 Esslöffel Zucker**
- **2 Äpfel**

- **2 Melonen** (z. B. Cavaillon, je ca. 800 g), halbiert, entkernt
- **je 125 g Heidelbeeren und Himbeeren**

- **2 dl Rahm,** steif geschlagen

1. Butter in einer weiten Chromstahlpfanne warm werden lassen. Haferflocken und Zucker beigeben, unter Rühren bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. caramelisieren, auskühlen.
2. Joghurt, Zitronensaft und Zucker in eine Schüssel geben, Äpfel an der Bircherraffel dazureiben, sofort mischen.
3. Mit dem Kugelausstecher Kugeln aus der Melone stechen, mit den Beeren zum Joghurt geben, mischen.
4. Den Schlagrahm und die Hälfte des Krokants sorgfältig unter das Müesli ziehen, in die Melonenhälften verteilen, restlichen Krokant darauf verteilen, sofort servieren.

Pro Person: 27 g Fett, 10 g Eiweiss, 62 g Kohlenhydrate, 2226 kJ (532 kcal)

Rezept Betty Bossi
Betty Bossi Zeitung Nr. 07/2008
© Betty Bossi Verlag AG
www.bettybossi.ch