

Over Night Müsli

Für 2 Personen

Müsli:

1 EL Dinkelflocken

1 EL Buchweizenflocken

1 Tasse Milch

5 frische Aprikosen

$\frac{1}{2}$ Tasse Aprikosensaft

5 EL Joghurt (3,5%)

1 EL Crème fraîche

$\frac{1}{2}$ Vanilleschote

Aprikosenspalten

Sesamkaramell:

1 EL Butter

1 EL Zucker

2 EL helle Sesamsamen

1 EL fein gehackter Ingwer

Die Getreideflocken am Vorabend in der Milch einweichen. Am nächsten Tag die Aprikosen entsteinen und fein würfeln. Getreideflocken, Aprikosenwürfel und -saft, Joghurt und Crème fraîche gut verrühren. Mit dem Vanillemark abschmecken.

Butter und Zucker in einer Pfanne hellbraun karamellisieren lassen.

Sesam und Ingwer unterrühren.

Karamell unter das Müsli mischen und mit Aprikosenspalten garniert servieren.

Christian Henze am 21. Februar 2020