



# Nussiges Müsli-Parfait



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 434 kcal/ 1801 kJ	Fett: 40 g
Eiweiß: 10 g	Davon gesättigte Fettsäuren: 5 g
Kohlenhydrate: 53	ungesättigte Fettsäuren: 35 g

**Zubereitungszeit:**  
ca. 40 Minuten

## Zubereitung:

1. Backofen auf 180 Grad (Umluft: 170 Grad, Gas: Stufe 2) vorheizen. Haferflocken und Walnüsse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mischen. 50 g Ahornsirup und die Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen und mischen. Ahornmischung über den Walnüssen und Haferflocken verteilen und alles gut mischen. Etwa 18 Minuten goldbraun backen, zwischendurch immer wieder umrühren. Auf dem Backblech auskühlen lassen.

2. Erdbeeren, Pfirsiche, Blaubeeren und Kiwis mit dem restlichen Ahornsirup mischen.

3. Die Hälfte der Früchte auf sechs Gläser verteilen. Anschließend mit Hälfte der Haferflocken-Walnuss-Mischung bestreuen, dann Hälfte des Joghurts auf die sechs Gläser verteilen. Dann die Schichten aus Früchten, Haferflocken und Walnüssen und Joghurt wiederholen. Sofort servieren.

## Zutaten für 4 Portionen :

- 80 g Haferflocken
- 50 g kalifornische Walnüsse, gehackt
- 70 g Ahornsirup
- 2 TL Butter
- 250 g Erdbeeren
- 250 g Pfirsiche, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
- 100 g Blaubeeren
- 120 g Kiwi, gewürfelt
- 400 g fettarmen Joghurt