

# Südsee-Müesli mit Papaya

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten  
+ 10 Minuten quellen lassen

## ZUTATEN

**für 4 Portionen zum Frühstück  
oder als Zwischenmahlzeit**

1 kleine, sehr reife Papaya, ca. 250 g  
1 Banane  
150 ml Wasser  
200 g Müesli-Mischung, z.B. A.Vogel  
Vollwert-Müesli  
200 ml Kokosmilch  
2 EL Bambu® Vanille  
1 EL Honig, flüssig  
4 Passionsfrüchte oder Grenadillen

- 1 Papaya entkernen, schälen. Eine Hälfte und die Banane mit einer Gabel zerdrücken, mit dem Wasser zu den Müesliflocken geben, mischen. 10 Minuten quellen lassen.
- 2 Kokosmilch mit Bambu Vanille und Honig verquirlen, dazugeben. Restliche Papayahälfte in Scheibchen schneiden, Passionsfrüchte halbieren, geleeartiges Fruchtfleisch samt Samen herauslöffeln. Alles mischen.

Pro Portion ca. 7 g Eiweiss, 12 g Fett,  
51 g Kohlenhydrate, 1427 kJ/341 kcal  
cholesterinfrei

**TIPP** Müesliflocken sollte man immer mit Wasser quellen lassen, bevor Milchprodukte beigegeben werden, da letztere das Aufschliessen von Getreide verhindern. Wenn man anstelle von Kokosmilch z.B. Joghurt verwendet, sollte man die Passionsfrüchte separat essen, da sie in Kombination mit Milchprodukten bitter schmecken.

Das A.Vogel Müesli hat den Vorteil, dass es ein vollwertiges Fünfflockenmüesli ohne Kristallzucker ist. Für die Süsse sorgen Durian-Milchzucker, Rosinen, Apfelstückchen und Mandeln.