

Beerenfrüchte mit Joghurt-Topping und Knusperflakes

Zutaten für 1 Person:

60 g	gemischte Früchte nach Wahl (z. B. Himbeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren)
100 g	Joghurt nach Wahl (Magermilchjoghurt, Sahnejoghurt) evtl. leicht gesüßt mit Zucker, Honig oder Agavendicksaft und kleingehackten Nüssen, Chia- oder Flohsamenschalen.
1 EL	Flocken nach Belieben (Haferflocken, Dinkelflocken, Hirseflocken, Buchweizenflocken, gerne auch gemischt)
2 EL	Amaranth, gepufft
10 g	Zucker

Zubereitung:

- Flocken, Amaranth und Zucker mischen.
- Die Mischung in einer beschichteten Pfanne oder Topf langsam erhitzen bis der Zucker karamellisiert und eine klebrige Masse entsteht, auskühlen lassen, evtl. mit Händen zerkleinern.
- Die Beerenfrüchte in ein Glasschälchen geben, mit Joghurt überziehen und mit Knusperflakes bestreuen. Evtl. mit etwas Minze garnieren