

# Gefrorene Granolaschalen mit Joghurt-Frischkäse-Crème und Erdbeersauce



**Erfrischender Snack aus dem Tiefkühler: Es gibt gefrorenes Knuspermüsli, geschichtet mit Joghurt-Frischkäse-Crème und Erdbeersauce, mmh!**

Granola Cups – zu deutsch Müslischalen – sind in etwa 25 Minuten fertig, bevor sie für einige Stunden ins Gefrierfach kommen. Einmal tiefgekühlt, lassen sich die süssen Happen portionenweise auftauen und zum Frühstück, als Nachmittagsnack oder zum Dessert geniessen. Im Sommer können die Schalen hervorragend mit frischen Beeren zubereiten werden – einfach himmlisch!

Wer Muffinförmchen aus Silikon zu Hause hat, friert die Granolaschalen direkt darin ein. Normale Muffinbleche tun es auch; dafür wie gewohnt Papierförmchen in die Mulden setzen und diese, nachdem die Cups gefroren sind, wieder abziehen. Für letztere Variante ist natürlich ein etwas grösseres Gefrierfach vonnöten.

- 160 g Granola, z.B. EnerBio Müesli Granola Waldbeere \_\_\_\_\_
- 1 TL Kokosöl
- 60 g Cashewmus
- 1½ EL Honig
- 150 g Tiefkühl-Erdbeeren, während der Saison frische Erdbeeren
- 3 – 4 EL Wasser
- 2 TL Zucker
- 200 g griechischer Joghurt
- 200 g Frischkäse
- 1 EL Honig
- ½ TL Vanillepaste
- 12 Silikon Muffinförmchen oder ein reguläres Muffinblech und 12 Papierförmchen

1. Falls nötig, grössere Granolastücke zerkleinern. Kokosöl, Cashewmus und Honig für 1 Minute unter gelegentlichem Rühren über einem Wasserbad erwärmen, um die Mischung leicht zu verdünnen, danach mit dem Granola vermischen.
2. Masse in die Förmchen drücken. Silikonförmchen bzw. Muffinblech für ca. 10 bis 20 Minuten im Tiefkühler anfrieren lassen, bis die restlichen Zutaten bereit sind.
3. (Tiefkühl-)Erdbeeren und Wasser in einem Topf aufkochen, Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis sie Beeren weich

sind. Zucker dazugeben und mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel zu Mus zerkleinem, danach auskühlen lassen.

4. Joghurt, Frischkäse, Honig und Vanillepaste mit einem Handmixer kurz schlagen, bis eine homogene Masse entsteht, anschliessend auf den angefrorenen Granolaböden verteilen.
5. Beerensauce darüber geben und z.B. mit einer Gabel marmorieren.
6. Schalen mindestens 4 Stunden oder über Nacht in den Tiefkühler stellen. Vor dem Geniessen ein paar Minuten antauen lassen.

**Zubereitungsdauer: circa 25 Minuten (ohne Tiefkühlen)**