

## Basisches Basismüsli

50 g	Gepuffter Amarant *
300 g	Hirseflocken *
100 g	Cranberrys (ungeschwefelt), oder Rosinen
50 g	Kokosflocken
50 g	Mandel (gehackt oder als Mandelstifte)
50 g	Ölsaaten (Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Sesam)
30 g	Erdmandelflocken *

Alle Zutaten mischen und in ein luftdichtes Aufbewahrungsglas füllen.

Diese basische Müslimischung können Sie je nach Geschmack und Saison mit frischem Obst, Naturjoghurt, Kefir oder Buttermilch essen. Zum Süßen eignet sich Apfeldicksaft oder Agavendicksaft.

## Beispiel für eine Person

5 EL	Basismüsli
1	kleine Banane
100 g	Naturjoghurt
1	Orange
1 TL	Apfeldicksaft (falls das Müsli nicht süß genug ist)

Das Basismüsli in eine Müslischale füllen.  
Die Banane in Scheiben schneiden und zu dem Müsli geben.  
Naturjoghurt darüber verteilen.  
Orange pressen und den Saft über das Müsli gießen.  
Eventuell zum Süßen Apfeldicksaft zugeben.

© by Eva Deppe, Dipl.-Oecotroph.

\* erhalten Sie im Bioladen