

Basisches Basismüsli

(VORRATSGLAS)

ZUTATEN

- 50 g gepuffter Amaranth oder Quinoa
- 300 g Hirseflocken
- 100 g Cranberrys oder Rosinen
(ungezuckert, ungeschwefelt)
- 50 g Kokosflocken
- 30 g Erdmandelflocken
- 50 g gehackte Haselnüsse oder Mandeln
- 50 g Ölsaaten
(Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Sesam)



ZUBEREITUNG

Alle Zutaten mischen und in ein luftdichtes Aufbewahrungsglas füllen. Müslimischung können Sie je nach Geschmack und Saison mit frischem oder tiefgekühltem Obst, tiefgekühltem Obst, Kefir, Buttermilch, Naturjoghurt, Sojajoghurt, Soja- oder Mandeldrink essen.

Ideal zum Süßen ist Kokosblütenzucker, alternativ Honig, Agavendicksaft, Reissirup oder der Saft einer frisch gepressten Orange.

Tipps

Weiter dazu passen Buchweizenflocken. Die Saaten in einer Küchenmaschine anschlagen. So können Sie besser verdaut werden.

BEISPIEL FÜR EINE PERSON

- 5 EL Basismüsli
- 1 kleine Banane
- 100 g Naturjoghurt
- 1 Orange

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. Ist das Müsli nicht süß genug, 1 TL Kokosblütenzucker unterrühren.

Gutes Gelingen und guten Appetit!