



Basenmüsli

Zutaten für 1 Portion:

- 5 EL Getreideflocken aus Hirse, Buchweizen und Amaranth
- Ca. 100 ml heißes Wasser
- 3 Walnusskerne zerkleinert
- 1 EL Trockenfrüchte in kleine Würfel geschnitten
- 1 geriebenen Apfel
- 3 EL Schafsjoghurt
- Himbeeren, Heidelbeeren
- Zimt



Zubereitung:

1. Die Getreidemischung mit kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten quellen lassen.
2. Walnüsse, Trockenfrüchte, den geriebenen Apfel und das Joghurt unterheben.
3. Das fertige Müsli in einen Teller geben, mit Zimt bestreuen und mit Himbeeren und Heidelbeeren verzieren.

Mit diesem Basenmüsli starten Sie vital und energiegeladen in den Tag!

Ihre Elisabeth Polster
ESSGENUSS & LEBENSFREUDE

www.elisabethpolster.at