

Basismüsli (nach Dennis Heider)

Zutaten für eine große Dose:

1500g Haferflocken (zarte oder kernige)
250g Chiasamen
250g geschrotete Leinsamen
250g Sonnenblumenkerne
400g Mandeln oder Nüsse (Haselnüsse/Walnüsse)
Obst nach Wahl (z.B. 2 Hände voll Beerenfrüchte, 1/2 Apfel, 1/2 Birne)

Zubereitung als Müsli:

Nüsse mit einem Kochmesser auf einer Unterlage grob zerhacken, oder in einem Mixer grob zermahlen. Dann alle Zutaten in eine große verschließbare Dose geben und gut schütteln.

Bei belieben jeden Morgen 3-5 EL mit 200-250ml Trinkmilch/Hafermilch/Soja- oder Mandelmilch/Quark oder Naturjoghurt verrühren und ein beliebiges Obst nach Wahl ebenfalls klein schneiden und unterrühren.

Zubereitung als Porridge:

Für die Zubereitung als Porridge bitte die zarten Haferflocken verwenden und 3-5 Esslöffel in 200 ml kochendes Wasser geben und etwa 3 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren.. Warm verzehren oder abkühlen lassen, zum Schluss ca., 50 ml Milch und das Obst hinzugeben.

Zubereitung als Overnight-Oats: (Empfohlen)

3-5 EL der Müslimischung am Vorabend mit dreifacher Menge Wasser bedecken. Am nächsten Morgen mit 100g Trinkmilch/Hafermilch/Soja oder Mandelmilch/Quark oder Naturjoghurt verrühren und ein beliebiges Obst nach Wahl ebenfalls klein schneiden und unterrühren.

Geeignete Süßungsmittel: 1 TL Honig, Ahornsirup, Reissirup, Palmzucker oder Stevia-Flüssigsüße als Zuckersfreie Variante. Je nach Süßungsart, kann die Energieangabe um 0-50Kcal+ schwanken.