

Spezial-Müsli

Zutaten

200 g Bio-Quark (Magerstufe)/ -Joghurt (Magerstufe)/ -Kefir, pflanzlicher Joghurt oder Mischung (je nach Belieben)

Ca. 100 g Haferflocken

1 Stück Obst (z.B. Banane, Apfel, Birne)

10 g Nüsse (z.B. Walnüsse, Paranüsse oder andere)

5 g Leinsamen

5 g Hanfsamen

5 g Kakao-Nibs

Nachsüßen nach Bedarf (z.B. Honig, Ahornsirup oder Agavendicksaft)

Trockenfrüchte (z.B. Rosinen oder Beeren) zum Garnieren

Ggf. Mineralwasser

Zubereitung

- Die Haferflocken, Nüsse und Samen in einem Mixer geben und kurz auf voller Stufe zerkleinern
- Den Quark/ Joghurt/ Kefir bzw. eine pflanzliche Alternative oder Mischung daraus -sowie das Obst- dazu geben
- Alles wieder gut durchmengen
- Sollte die Masse zu fest sein, dann einfach weitere Mengen an Joghurt, etc. dazugeben. Alternativ kann man auch etwas Mineralwasser ergänzen
- Bei Bedarf mit Honig, Ahornsirup oder Agavendicksaft nachsüßen und erneut durchmengen
- Das Müsli mit Trockenfrüchten und Kakao-Nibs garnieren