



ZUTATEN

- 300 g Hafer ocken, blütenart oder kernig
- 50 g Leinsamen, ganz oder geschrotet
- 50 g Cashewnüsse, grob gehackt
- 30 g Walnüsse, grob gehackt
- 20 g Kürbiskerne
- 20 g Sonnenblumenkerne
- 30 g Mandeln ganz oder grob gehackt
- 1 Prise Zimt (optional)

1 Portion/50g Müsli:
225 kcal / 8g Eiweiß / 12g Fett / 22g KH (2 KE)

MÜSLIMISCHUNG

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in einer großen Schüssel gut vermengen.
2. Die Mischung in einem luftdichten Behälter aufbewahren.

SERVIERVORSCHLÄGE

- Mit Milch, p anzlichem Milchersatz oder Naturjoghurt servieren.
- Frische Beeren oder klein geschnittenes zuckerarmes Obst als Topping hinzufügen.
- Bei Bedarf mit etwas Honig oder einer Prise Zimt verfeinern.
- Die Nüsse und Samen können kurz in der Pfanne angeröstet werden.

Guten Appetit!



Die Rezepte
finden sie hier!