

Patrick's Müesli Rezept

2 EL Quark (Voll Rahm Quark vom Denner)

3 EL Joghurt Nature

1-2 EL Leinöl

1 EL Weizenkeimöl

ca. 80 g Beeren gefroren (Bio Beeren von der Migros)

wenig Wasser und wenn erwünscht 1 KL Xylit zum Süssen

alles zusammen mixen

In eine neue Schüssel

2-3 EL gepopptes Amarant aus dem Reformhaus

2-3 EL Bio Vollkornhaferflocken

1 Apfel oder Birne , fein schneiden oder raffeln

2 EL Morgenstund von Jentschura (Hirse und Buchweizen mit wenig Wasser 1-2 min. wärmen und rühren) Rezept steht auf der Packung. Ist einfach, wenn man es einmal gemacht hat

6-10 Nüsse nach Wahl

1 halbe Avocado

Den oberen Rezeptteil der gemixt wurde, in die Schüssel geben und verrühren.

Fertig ist das schmackhafte und Nährstoffreiche Müesli