

## Spezial-Müsli Variation

Zubereitung in 5 min.

### Man nehme

10 g Sojaflocken (1 Hand voll),  
10 g Haferflocken  
10 g Haferkleie  
2 EL Leinöl (2 Essl = 20-30gr.)  
½ bis 1 Apfel (oder Beerenobst) kleinschneiden  
100 g 1,5% Bio-Milch  
50 g Bio-Quark  
50 g Bio-Joghurt natur  
3 g Nüsse  
3 g Mandeln  
etwas Agavendicksaft  
3 EL Kokosöl

### Zubereitung

Sojaflocken, Haferflocken, Haferkleie, Leinöl, Kokosöl und Obst zusammen in einen Topf geben und mit Milch aufgießen und einmal aufkochen. Nach leichtem abkühlen Quark und Joghurt, sowie Mandeln und Nüsse unter die Masse rühren. Ein Schuss Agavendicksaft gibt dem Müsli eine leichte süße Note.

### Tipp

auch in Variation mit Kokosflocken

### Vorteile:

- Schmeckt super und hält lange satt und leistungsfähig!
- Schnelle Zubereitung (5 Minuten)
- Schont Magen und Darm und fördert die Verdauung
- Mit wertvollen Omega-3-Fetten und hochwertigem Eiweiß, wenig Kohlenhydrate