

Spezialmüsli warm in 2 Varianten

Zubereitungszeit: 8 Minuten (Koch- oder Röstzeit ca. 5 Minuten)

Man nehme

- 50g Soja-Flocken
- je 50g Haferflocken & Dinkelflocken
- 50gr Haferkleie
- 1 El Leinsamen geschrotet (Alternativ: 1 Teelöffel Chia-Samen)
- je 3 Esslöffel Leinöl & Rapsöl
- Kokosflocken (nach Belieben)
- **Weitere Zutaten zur Verfeinerung:**
- Milch, Speisequark, Joghurt, Nüsse
- 1 Apfel, Agaven-Dicksaft

Zubereitung Variante 1: Röst-Müsli

Öle in eine Pfanne geben, nicht zu stark erhitzen und die Flocken und Leinsamen nacheinander zugeben und bei mäßiger Hitze ca. 3-4 min schwenken oder mit Holz-Rührlöffel vermengen. Nach dem Rösten die weiteren Zutaten (Milch, Nüsse, Obst und einen Schuss Dicksaft) zufügen. Die erste Müsli-Portion (ca. 50g) schmeckt am besten warm, der Rest (ca. 200g) sollte trocken und dunkel gelagert werden und reicht für 4 weitere Tage.

Zubereitung Variante 2: Koch-Müsli

Den Boden eines kleinen Topfes mit Wasser bedecken, Flocken, Öle, Leinsamen zufügen, ca. 300ml Milch zufügen und einen Apfel in kleinen Stücken hinein schneiden. Das ganze langsam aufkochen bis eine gute breiige Masse entsteht. Nach dem Kochen das warme Müsli servieren und mit den weiteren Zutaten nach Bedarf verfeinern. Den Rest im Kühlschrank lagern, schmeckt auch kalt noch an den nächsten Tagen und geht dann noch schneller in der Zubereitung!

Vorteile & Nährstoffe

- Fördert die Verdauung und schont den Darm durch viel weniger Gluten (Dinkel, Haferkleie, Soja), ist in der warmen Variante sehr gut für den Magen
- reich an guten Ballaststoffen (Leinsamen, Kleie, Chia-Samen)
- enthält sehr viele und hochwertige Nährstoffe (Eiweiß, Omega-3-Fette)
- hält lange satt und macht einfach fit für den Tag!

© Dr. P. Michel

Bewegung

Ernährung

Denken