

Marias Gesundküche „hoch3“

vital * vollwertig * vegetarisch

Mein super-frisches Power-Müsli für den optimalen Start in den Tag!

Das ist die Basis fürs Müsli (Mengen pro Person):

- 4 EL (60 g) Hafer (Nackthafer oder Sprießkornhafer)
- 4 EL warmes Wasser (nicht wärmer als 40°C)
- 1 EL BIO-Leinöl oder -Hanföl (kalt gepresst)
- 1 BIO-Apfel (1 mittlerer Apfel oder 2 kleine)
- 1 EL BIO-Zitronensaft frisch gepresst

So schnell ist das Müsli zubereitet:

Den Hafer mit einer Flockenquetsche zu Haferflocken quetschen. In einer Schüssel mit dem warmen Wasser und dem Leinöl übergießen. Den Apfel mit einer Rohkost-Raffel dazu reiben, mit dem Zitronensaft begießen und alles gut vermischen. Und schon ist das Müsli fertig, aus dem Du jetzt noch mit leckeren „Upgrades“ jeden Tag neu ein kulinarisches und optisches Müsli-Kunstwerk zaubern kannst!

„Upgrade“ mit weiteren leckeren Zutaten:

Frisches Obst, je nach Jahreszeit und Lust und Laune:

- Bananen in Stücke geschnitten oder püriert unterziehen
- Beeren aller Art, z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, ...
- Steinobst wie Aprikosen, Pfirsiche, Zwetschgen, Kirschen, ...
- Weintrauben rot, rose, weiß (TIPP: rote sind gesünder!)
- Orangen, Mandarinen, Grapefruit (mein persönlicher Favorit 😊)
- Orangensaft/Grapefruitsaft frisch gepresst, wer es saftig mag...
- Kiwi, Physalis, Mango, frische Feigen, und, und

Saaten:

- Sonnenblumenkerne, Buchweizen
- Leinsamen, Sesam (mit dem Hafer zusammen quetschen)
- Hanfnüsschen (geschälte Hanfsamen)
- Chiasamen, Brennesselsamen

Nüsse:

- Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse und alles andere an Nüssen
- Jeweils ganz oder grob mit dem Messer zerkleinert

Wurzeln und Gewürze:

- Ingwer frisch gerieben
- Kurkuma-Wurzel, am besten frisch gerieben
- Zimt und andere Gewürze, v.a. im Winter schön wärmend

Keimlinge:

- Alles was sich keimen lässt, kann man für Müsli verwenden
- Gekeimtes Getreide, gekeimte Sonnenblumenkerne u. s. w.

Blüten und Kräuter:

- Frische Blüten aus dem Garten, z.B. von Gänseblümchen, Rotklee, Löwenzahn, Ehrenpreis, Taubnesseln, Duftveilchen, ...
- Frische Kräuter, z.B. Blättchen von Minze, Melisse, ...
- Besonderer Tipp: Hagebutten getrocknet und fein gemahlen

BIO-Sahne:

- Flüssig oder frisch geschlagen unter das Müsli heben 😊

