

Frischkorn-Müsli

Ein echter Energielieferant für euren Tag. Super frisch, super lecker – hält richtig lange satt. Das Rezept stammt von Elke Lovermann aus dem Bioladen Urban in Dülmen.

Vorbereitung 15 Min. · Kochzeit 40 Min. · Gesamtzeit 55 Min. · 1 Portionen

Zutaten

2 EL Weizen oder Dinkel oder 6-Korn grob geschrotet und eingeweicht

20 g eingeweichte Trockenfrüchte

eventl. Leinsamen

1/4 g eriebener Apfel

kleingeschnittenes, frisches Obst (z. B. Banane, Orange, Birne, Beeren...)

eingeweichte, kleingeschnittene Nüsse

50 ml geschlagene Sahne

Zubereitung

1. Zu dem eingeweichten Getreide gibt man alle anderen Zutaten und vermischt alles wie einen Obstsalat.
-