

Fruchtiges Frischkornmüesli

Anzahl Personen: 2 Vegan

© Infovita GmbH

Menge	Zutaten	Bearbeitung
120 g	Glutenfreie Samen	mittelgrob mahlen
2 EL	Leinsamen oder Chiasamen	
1 EL	Cranberries	
3 EL	Sultaninen oder Datteln	(Datteln zerschneiden)
3 EL	Nusskerne nach Geschmack	grob zerhacken
	Wasser	
2 Stk.	Äpfel	grob oder fein reiben
2 EL	Sanddorn- oder Zitronensaft	
2 EL	Mandelmus	
	frische Früchte nach Saison	

Anleitung

1. Gemahlene Saat (z.B. Reis, Hirse, Quinoa, Buchweizen), Leinsamen, zerkleinerte Trockenfrüchte und Nüsse mischen und über Nacht gut mit Wasser bedecken. Im Sommer kühlstellen.
2. Geriebene Äpfel zusammen mit Sanddornsaft und Mandelmus unter das Frischkornmüesli mischen. Frische Früchte oder Beeren je nach Saison zugeben.

