

KOCHSHOW REZEPTE 2020

Müsli, einfach Müsli?

Frühstück über Nacht...

Man braucht:

Joghurt, Kuhmilch, auch Mandelmilch, Hafermilch...

frisches Obst, Beeren

Getreideflocken Vollkorn: z.B. Haferflocken, Dinkelflocken, Hirseflocken, Roggenflocken...

Samen: z.B. Leinsamen, Chia-Samen

Kernige Zutaten: z.B. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Mandeln, Nüsse aller Art

Sesam- oder Kokosflocken, am Besten geröstet

Öl: z.B. Leinöl

Süße: z.B. Honig, Agavendicksaft, Sirup

Zitronensaft

Gewürze: z.B. Vanille, Zimt

So geht's: (Variante Storchen)

Haferflocken und Flüssigkeit im Verhältnis 1:2 mischen. Jetzt kommt alles nach Herzenslust dazu. Leinsamen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Mandel, Cashew, Kokosflocken, Öl, Honig, Zitronensaft, Gewürze, 1 geraffelter Apfel.

Im Kühlschrank über Nacht abgedeckt quellen die Flocken auf und es gibt eine sämige Konsistenz. Für knackige frische kommt am nächsten Morgen das frisch geschnittene Obst und je nach Belieben mehr oder weniger Flüssigkeit dazu. Durch unzählige Varianten kann das gesunde Frühstück ständig erweitert werden.