FAUSTFORMEL
System

Mehrtages-Müsli: Exotisches Wintermüsli

Für 1 Person
Dieses Rezept entspricht der Faustformel.

Zutaten

- ½ Orange
- 3 EL Haferflocken
- ¼ Granatapfel
- 125 ml Natur-Joghurt oder Sojajoghurt (ungesüßt)
- ¼ TL Ceylon-Zimt (bitte keinen Cassia-Zimt!)
- 2 EL Nüsse oder Kerne (zB Kürbiskerne, Leinsamen, Chia) nach Wahl

Wenn du das Müsli für zwei Personen für zwei Tage machst, dann einfach diese Menge vervierfachen - dann brauchst du 2 Orangen und 1 ganzen Granatapfel, sowie 500 ml Joghurt.

© 2006-2016 Sasha Walleczek www.nachhaltigabnehmen.com

FAUSTFORMEL
System

Anleitungen

1. Die Hälfte der Orangen mit der Hand auspressen und den Saft über die Haferflocken gießen. Zimt unterrühren.

2. Den Rest der Orange schälen, Kerne entfernen und in kleine Stücke schneiden.

3. Granatapfelkerne herauslösen.

4. Nüsse/Kerne nach Geschmack grob hacken. Wer möchte, kann sie vorher ganz sanft in einer Pfanne trocken anrösten, bis sie zu duften anfangen, aber fast keine Farbe annehmen.

5. Alle Zutaten miteinander vermischen und gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp:
Orangen, Orangensaft und vor allem Granatapfelkerne halten sich gut im Müsli über 2-3 Tage. Wenn du aber lieber anderes Obst isst, könntest du es auch frisch dazu schneiden - wir machen das Müsli bis auf das Obst zB gerne ganz fertig und geben dann kurz vor dem Servieren 1-2 EL frische oder tiefgefrorene Beeren dazu.

© 2006-2016 Sasha Walleczek www.nachhaltigabnehmen.com