

Power-Müsli

Zutaten für 4 Portionen:

8 EL Haferflocken

8 EL Hirseflocken

2 Becher Joghurt (250g) 3,5 %

Obst der Saison, ungesüßtes Obstmus oder tiefgekühltes Obst (z. B. Beeren)

Zubereitung:

Die Hafer- und Hirseflocken in eine Schüssel geben, mit ca. 150 - 200 ml Wasser vermischen und 10 Minuten oder über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Das Joghurt untermischen und mit Obst verfeinern.

In der kalten Jahreszeit können Sie die Getreideflocken mit Wasser oder Milch erhitzen und anschließend mit Obst verfeinern.

Tipp:

Die Getreideflocken und das Obst können nach Belieben variiert werden. Ein Esslöffel Nussmus liefert nicht nur wichtige Fettsäuren, sondern macht den Brei cremiger, gehalt- und geschmackvoller.

