

Frischkorn – Müsli

Für 4 Portionen:

- 4 EL Sprießkornweizen
- 3 EL Sprießkornhafer
- 2 EI Mungobohnen (alternativ Sechskornmischung)
- 2 EL Rosinen, 2 Orangen, 2 Äpfel, 2 Bananen
- 4 EL Zitronensaft
- 100 g blaue Trauben
- 100 g grüne Trauben
- 2 EL Haselnüsse
- 2 EI Mandelblättchen
- 2 EI Sonnenblumenkerne
- 2 Becher Sahnejoghurt
- 4 EI Schlagsahne

1. Weizen, Hafer und Mungobohnen in reichlich Wasser über Nacht im Kühlschrank quellen lassen. Am nächsten Tag Wasser abgießen und den Sprießkorn abspülen
2. Rosinen gut waschen
3. Orangen wie Äpfel schälen, Filets zwischen den Trennhäuten herauslösen.
4. Äpfel waschen und würfeln, Bananen schälen, in dünne Scheiben schneiden. Die Früchte mit dem Zitronensaft beträufeln
5. Trauben waschen, von den Stielen zupfen, halbieren und entkernen.
6. Haselnüsse mahlen
7. Die Mandelblättchen und die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten
8. Joghurt mit Sahne gut verrühren
9. Die vorbereiteten Zutaten anrichten, Joghurt extra servieren

Pro Portion etwa 16 g Eiweiß, 21 g Fett, 64 g Kohlenhydrate = 521 Kalorien

Guten Appetit!