

Rezept des Monats Januar: Müsli

Müsli

Zutaten für 1 Portion:

60g Haferflocken

½ EL Leinsamen (geschrotet)

½ EL Leinsamen (ungeschrotet)

½ Handvoll Walnüsse

2-3 EL Heidelbeeren / Himbeeren (TK)

1 TL Flohsamenschalen

100 g Naturjoghurt (1,5%)

150 ml Milch oder Mandel- oder Hafermilch Natur (ungesüßt)



Anmerkungen:

Am besten vor dem Frühstück ca. 200-300 ml Wasser trinken.