Quinoamüsli mit Beeren

Zutaten

6 EL Quinoaflocken
3 EL Hafervollkornflocken
5 EL Wasser
1 EL geh. Haselnusskerne (Mandeln oder Cashew)
1 EL Sonnenblumenkerne
1 Handvoll Beeren – auch TK … oder anderes Obst deiner Wahl
200 g Naturjogurt normalfett (lac-frei oder vegane Variante)
1 TL Leinöl
2 TL Honig
1 EL Crannberries

wer mag streut etwas Gomasio über das Müsli

Zubereitung

Beide Flockenarten mit dem Zitronensaft und dem Wasser einweichen. Die Haselnüsse und Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten (geht auch mal ohne anrösten – schmeckt aber nicht ganz so gut) und anschließend abkühlen lassen.

Das Obst dazugeben, bzw. waschen und kleinschneiden. Einen Teil des Obstes mit dem Jogurt im Mixer pürieren.

Die eingeweichten Flocken, den Nussmix, die Crannberries, das Obst und den Jogurt vorsichtig unterheben. Das Müsli in Schalen füllen und mit dem restlichen Obst garnieren.

Hinweis

Ein Kraftmüsli. Flocken, Nüsse und Kerne geben für viele Stunden Kraft und lassen den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen. Die Beeren punkten mit einer Extraportion Vitaminen und Jogurt stärkt die Nerven und hält eiweißgemäß satt.

Ernährungsberatung EssPunkt-richtig, Gerda Jochim
M 0176/ 84805207 • esspunktrichtig@gmail.com • www.esspunkt-richtig.de