

# MÜSLIMISCHUNG SELBSTGEMACHT



*Müsli ist super. Zumindest ein selbstgemachtes, das du nach deinen Wünschen und Vorlieben zusammenmischst, das ohne Geschmacksverstärker, Zucker oder „komische“ Zutaten auskommt, dafür aber ausgewogen und gesund kombiniert ist. Ich liebe es, dass es morgens schnell verfügbar und trotzdem unendlich wandelbar ist, indem du es z.B. mit Trockenobst, frischen Früchten, Kokosjoghurt, Schafquark, Mandelmilch oder anderen Extras kombinierst. Diese Mischung ist übrigens auch ein tolles Geschenk für jemanden, dessen Gesundheit dir am Herzen liegt!*

## Zutaten: Was du für 1 großes Einmachglas brauchst

- ★ 250 g Haferflocken
- ★ 50 g Mandeln gehackt
- ★ 50 g Haselnüsse gehackt
- ★ 50 g geschrotete Leinsamen
- ★ 50 g Sonnenblumenkerne
- ★ 50 g Kürbiskerne
- ★ 50 g Sesam
- ★ 50 g Chiasamen
- ★ 50 g Hanfsamen gehackt
- ★ 50 g Flohsamenschalenpulver
- ★ Nach Belieben: Rosinen, Cranberries, getrocknete Bananen, getrocknete Mangos, Kokossplitter, Gewürze wie Zimt oder Kurkuma

## Zubereitung Was du tun musst

Alle Zutaten in ein großes Einmachglas füllen und ordentlich schütteln.

## FERTIG! GUTEN APPETIT!

*Du willst mehr? Dann komm in meine Facebookgruppe – dort tauscht unsere tolle Community sich aus über Rezepte & hilfreiche Tipps:*  
WOHLFÜHLEN MIT ALLTAGSTAUGLICHER GESUNDER ERNÄHRUNG

### TIPP

Denk dran: Ein ausgewogenes Frühstück kombiniert Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette, gib darum 1 EL Leinöl in deine Müslimischung.