



Bewusst genießen..

Vielkorn-Müsli-Mischung mit Mandeln und Hanfsamen

Zutaten

- 80 g Mandeln
- 350 g 6-Korn-Flocken
- 6 EL Hanfsamen
- 100 g gemischte Kerne (z.B. Sonnenblumen- und Kürbiskerne)

Zubereitung

1. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sie anfangen zu duften, dann auf einen Teller geben und auskühlen lassen.
2. Die Flocken, Samen und Kerne in einer großen Schüssel mischen. Die Mandeln mit einem großen Messer oder im Blitzhacker nach Belieben grob oder fein hacken und unter die Müslimischung heben.
3. Pro Portion 5-6 EL Müsli-Mischung nach Belieben mit frischen, klein geschnittenen Beeren und je nach Geschmack mit Milch, Joghurt, Kefir, Soja-, Reis-, Mandel- oder Haferdrink mischen und genießen.