

Müesli Mischung



Meine Müesli-Mischung bereite ich in kleinen Weck-Gläsern vor. So habe ich morgens ein gesundes, schnelles Frühstück bereit!

Nur noch ein Joghurt und eine Frucht und ruck-zuck ist mein Müesli bereit!

Hier mein Rezept pro Glas:

1 EL Mandelstifte	rösten
1 EL Sonnenblumenkerne	rösten

beides auskühlen lassen

1 EL Haferflocken
1 TL Haferkleie
1 TL Leinsamen
1 TL Chia *
1 TL Amaranth *

* je nach Vorrat