

Basismüsli

Zutaten (für 10 Portionen à 2 gehäufte EL):

- 70 g geschälte Sonnenblumenkerne
- 40 g geschälter Sesam
- 100 g geschälte Mandeln
- 100 g Leinsamen
- 100 g geschrotete Leinsamen
- 50 g Haferkleie

Sonnenblumenkerne, Sesam und Mandeln bei mittlerer Hitze getrennt in der Pfanne rösten, bis sie duften und leicht bräunen. Die Mandeln in kleine Stücke hacken. Alle Zutaten mischen und in eine luftdicht schließende Box füllen.

Zutaten für 1 Portion Müsli mit Joghurt und Beeren:

- 150 g Joghurt
- 1 TL Leinöl
- 2 EL (ca. 45 g) Basismüsli
- 30 g (gefroren oder frisch) Himbeeren

Joghurt in eine Schale füllen, Leinöl unterrühren. Basismüsli und Himbeeren dazugeben.

Zutaten für eine Kinder-Variante mit Schoko:

- 100 ml (nach Wunsch laktosefrei) Milch
- 1 EL (ohne Zucker) Kakaopulver
- 2 EL Basismüsli
- 25 g gehackte Zartbitterschokolade
- 1 EL Haferflocken

Milch leicht anwärmen und mit dem Kakopulver glatt rühren. Basismüsli, Zartbitterschokolade und Haferflocken hinzufügen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Wolfgang Tillenburg

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen