

Ihre Gesundheit basiert auf vier Säulen:

Ernährung
Bewegung
Entspannung
Guter Schlaf

Müsli – gesundes Frühstück

- Grundrezept:
 100 g Haferflocken
 300 ml Milch
 100 g Joghurt
 1 EL Honig
 1 Prise Salz



Dieses Müsli kann perfekt auch am Vorabend vorbereitet werden 😊

In einer gut verschließbaren Schüssel Haferflocken mit Milch, Joghurt und Honig vermengen und für mindestens 2-3 Stunden in den Kühlschrank, gerne auch über Nacht.

Am Bild siehst du hier die Version „Apfelstrudel“ und „Himbeer“

Einfach das Basis-Müsli nehmen (Menge nach Wahl) und mit der gewünschten Auswahl anrichten.

Apfelstrudel 1 Apfel, ½ TL Zimt 30 g Mandeln gehackt oder in Stiften Wer Mag: 30 g Rosinen	Himbeer 10-15 g frische Himbeeren zerdrückt Etwas Vanille-Extrakt oder Vanillezucker nach Geschmack Mit ganzen Himbeeren garnieren	Schoko-Banane 1 Banane Schokoflocken nach Geschmack
Mango-Leinsamen 100 g Mango 1 EL (gestrichen) Leinsamen geschrotet	Karotte 1 Karotte in Stiften geschnitten ½ Apfel 30 g Mandeln 1 Prise Zimt	Einfach das Basis-Müsli nehmen und mit gewünschter Auswahl anrichten (gerne schon am Vorabend 😊)

Wie lange hält das Basis-Müsli

Solange das Gefäß im Kühlschrank lagerst, hält die Basis-Mischung bis zu 5 Tage.

Ist auch perfekt für unter der Woche geeignet: einfach am Vorabend die gewünschte Variante herrichten und morgens mit in die Arbeit nehmen 😊

Viel Genuss beim Nachmachen und Genießen!