

Frischkornmüsli

Zutaten für 6 Portionen:

- 1 große Tasse Sprießkornhafer grob geschrotet (Bioladen) in Wasser einweichen, über Nacht in den Kühlschrank
 - alternativ können auch Haferflocken verwendet werden
- 2 Äpfel
- 2 EL Leinsaat geschrotet
- 200 g Heidelbeeren
- 1 Banane
- 1/2 Tasse Walnüsse
- 250 g Quark 20%
- 1 EL Leinöl
- 1 EL Zimt



Zubereitung:

Äpfel und Banane klein schneiden und die Nüsse grob raspeln, Quark, Leinöl, Leinsaat und den eingeweichten Schrot dazugeben und vermengen, mit Zimt und evtl. etwas Zitronensaft würzen. Am Ende die Heidelbeeren unterheben

Varianten:

Den Hafer 2 Tage keimen lassen (im Keimgerät)
Obstsorten variieren (Berenmischung, Himbeeren oder Brombeeren)
immer wieder mal andere Nussorten probieren