



Nährstoff- Reich

Rezeptblock

Müsli im "Vorratsglassystem" ;-)

Zutaten: Menge nach Hunger :-) und Personenzahl
Als Grundlage: eine Müslimischung ohne Zuckerzusatz oder noch besser Körner selber frisch flocken, Nüsse (ich liebe Cashews), Mandeln, Chia- oder Leinsamen, Saatenmischung, Hanfsamen, frische Früchte (ich liebe Blaubeeren) ggf Kakaonips, Trockenfrüchte

Zubereitung:

Alle Zutaten der Reihe nach in die Müslischale geben und etwas Milch oder Joghurt oder was du gerne isst dazu geben.
Sehr lecker!



Nährstoff- Reich

Rezeptblock

Fortsetzung Zubereitung: