

# Frühstücksmüesli „ZIEL“

## Zutaten

10g Hanfsamen  
30g Mandeln braun  
2 EL Sonnenblumenkerne  
2 EL Leinsamen

## Zubereitung

am Vorabend in einer Schüssel im Wasserkefir einlegen

am nächsten Morgen:

1 priesee Kräutersalz  
2 EL gehackte Kräuter  
2 EL Kokosflocken  
1 EL Flohsamenschalen

untermischen, quellen lassen, Eindicken bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist

1 EL Mandelmus

für eine sähmige Konsistenz zum Schluss einrühren

nach Belieben  
0.5dl

Biotta Waldbeer / Cassissaft oder Randensaft zum einfärben

1 Apfel raffeln  
Rosinen oder im Kefir  
eingeweichte Feigen

beimischen

fein schneiden und begeben

Die Variation von Nüssen, Kernen und Samen ist beliebig veränderbar... die Samen keimen indem man sie in genügend Flüssigkeit (schwimmend) einweicht. Diese Flüssigkeit am Morgen dann gleich mitzuverwenden ist sehr sinnvoll...

Die Anleitung für die Pflege vom Wasserkefir:

[www.wellness-drins.de](http://www.wellness-drins.de)



Wir freuen uns auf Eueren nächsten Besuch bei uns im **ZIEL**

[www.hausziel.ch](http://www.hausziel.ch)