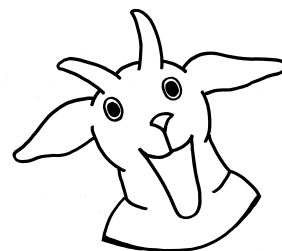




Lissie's Rezepte



www.puppenspass.de

Lissie's Energie-Müsli Rezept

Wie Ihr ja seht, muss ich ein wenig abnehmen und daher habe mich schlaue gemacht, welche Frühstückscerealien besonders gesund sind und lange satt machen.

Mit diesem Müsli bleibst Du mindestens 4 Stunden satt, da es langanhaltende Kohlehydrate aus den Nüssen und reichlich Ballaststoffe aus den Haferflocken und den Heidelbeeren hat! Der schöne Nebeneffekt ist – man nimmt ab! Aber bewegen muss man sich dennoch :-)

Gebe den Quark, Joghurt, Leinöl, Weizenkeimöl, Chia-Samen, Leinsamen, Haferflocken, Braunhirsemehl und Orangensaft in eine Müslischale und verrühre das ganze. Das Müsli sollte jetzt nicht zu fest sein, da es durch die Chia- und Leinsamen noch nachdickt. Gegebenenfalls etwas Orangensaft nachgießen. Anschliessend die Nüsse, Rosinen und zuletzt die Beeren aufstreuen. Guten Appetit.

Zubereitung: 5 Minuten

Zutaten (für 1 Person):

- 1 Eßlöffel Quark
- 3 Eßlöffel Joghurt
- 1 Eßlöffel Leinöl
- 1 Eßlöffel Weizenkeimöl
- 2 Teelöffel Chia-Samen
- 1 Eßlöffel geschroteter Leinsamen
- 3 Eßlöffel kernige Haferflocken
- 1 Teelöffel Braunhirsemehl
- ca. 100 ml Orangensaft
- 2 Eßlöffel Studentenfutter (wertvolle Nüsse und Rosinen)
- 60 gr Himbeeren
- 60 gr Heidelbeeren