Anke Scheld

Beraterin für Ernährung und Heilpflanzenkunde,
Wildkräuterpädagogin

Warmes Müsli

Zutaten für 4 Portionen (à ca. 40 g):

35 g 5-Korn-Flocken
35 g Hirseflocken
15 g Leinsamen
50 g getrocknete Feigen
20 g Sonnenblumenkerne
¾ TL Ingwerpulver
¼ - ½ TL Zimtpulver
560 ml Wasser (oder 140 ml pro Portion)
4 TL Mandelmus (oder 1 TL pro Portion)
140 g frische Banane (oder 35 g pro Portion)

Arbeitsschritte:

1.
Mische die 5-Korn-Flocken mit den Hirseflocken.
Schrote die Leinsamen im Mixer und füge sie hinzu.

2.
Entferne bei den Feigen den festen Stielansatz.
Würfele sie so gut es geht.
Verteile sie über den Flocken.
Füge Sonnenblumenkerne, Ingwer- und Zimtpulver hinzu.
Vermische alles gründlich.

3.
Erhitze diese Mischung oder nur 1 Portion (ca. 40 g) zusammen mit dem Wasser.
Lass sie einmal unter Rühren aufkochen.
Stelle sie ca. 2 Minuten zum Quellen zur Seite.

4.
Zerdrücke in der Zwischenzeit die Banane.
Gib sie zum Müsli.
Füge das Mandelmus ebenfalls hinzu.
Verrühre alles gründlich.

<u>Tipp:</u>

- *Feigen können mit getrockneten Datteln, Aprikosen oder Rosinen ersetzt werden.*
- *Leinsamen gibt es auch fertig geschrotet zu kaufen, wertvoller sind sie aber, wenn sie selbst zerkleinert werden.*
- *Statt Sonnenblumenkerne andere gehackte Nüsse nehmen.*
- *Je nach Geschmack weniger Ingwer- und mehr Zimtpulver nehmen. Gut schmeckt auch etwas echtes Vanillepulver.*
- *Wasser und Mandelmuss kann mit Mandel-, Hafer-, Reismilch oder normaler Milch ersetzt werden. Tierische Milch verhindert allerdings die Aufnahme des Eisens aus den Hirse- und Mehrkornflocken.*
- *Statt Banane geriebenen Apfel oder anderes Obst nehmen.*
- *Schmeckt auch kalt gut.*