

## Müsli nutrisurya

- ∞ 2 Essl. Haferflocken – fein oder grob
  - ∞ 1 Essl. Hirseflocken
  - ∞ 1 Eßl. Weizenkeim
  - ∞ 1 Stck Paranuss
  - ∞ 3 Stck Mandeln o. Walnuss o. Haselnuss
  - ∞ 1 Essl. Samen (Kürbiskerne, Sesam, Sonnenblumen)
  - ∞ 1 Essl. Leinsamen (geschrottet oder eingeweicht)
  - ∞ 1 Essl. Cranberries o. tr. Aprikosen o. tr. Pflaumen
  - ∞ 1 Eßl. Kakaonibs oder Kakaopulver
  - ∞ 4 Eßl. Kefir o. Naturjoghurt o. Buttermilch
  - ∞ 3 Sorten Obst – am besten unterschiedliche Farben
  - ∞ eine Prise Zimt
  - ∞ Zitronensaft – frisch gepresst
  - ∞ Saft oder Tee - so viel bis eine „Suppe“ entsteht
- Optional:
- ∞ 1 Eßl. Erdmantelflocken
  - ∞ Quinoa gekeimt
  - ∞ 1 Stück Zitronen incl. dem weißen Fruchtfleisch