

# BASISREZEPTE FÜR MÜSLI

## Müsli für den **EMPFINDUNGSTYP**:

- 3 EL feine Hafer- oder Hirseflocken
- 1 Becher Joghurt oder Sojajoghurt
- 2 EL Sahne
- 1 EL Mandelmus
- 1 EL Chia- oder Leinsamen
- ¼ Apfel oder 2 TL Apfelmus
- 1 Stück Banane
- 1 TL Agavendicksaft
- 1 Prise Vanille
- 1 Prise Zimt oder Delifrut

Joghurt und leicht aufgeschlagene Sahne miteinander verrühren, mit Agavendicksaft, Vanille und Zimt oder Delifrut abschmecken. Apfelviertel schälen und raspeln oder reiben, Banane zerdrücken, mit Mandelmus und Chia- oder Leinsamen mischen. Nach Belieben Hafer- Hirse- oder andere feine Getreideflocken unterrühren.

**TIPP:** Das Müsli kann gut bei Zimmertemperatur einen halben Tag aufbewahrt werden. Morgens frisch zubereitet, schmeckt es auch mittags gut und ist leicht bekömmlich.

## Müsli für den **BEWEGUNGSTYP**:

- 3 EL kernige Hafer- oder Dinkelflocken
- Oder 2-3 EL am Vortag eingeweichter Getreideschrot (Dinkel, Gerste, Weizen, Roggen oder eine Mischung daraus)
- 1 EL Haselnusskerne
- 1 EL Kürbiskerne
- ¼ Apfel
- 1 Stück Banane
- 1 TL Agavendicksaft oder Ahornsirup
- 1 Prise Vanille
- 1 Prise Zimt oder Delifrut
- 1 Becher Joghurt oder Sojajoghurt
- Nach Belieben Chilipulver

Getreideflocken und Joghurt vermischen, Haselnusskerne, Agavendicksaft, Vanille und Zimt oder Delifrut zugeben. Apfel und Banane schneiden, mit dem Müsli verrühren. Nach Belieben mit einem Hauch Chilipulver abschmecken.

**TIPP:** Die trockenen Zutaten lassen sich auf Vorrat mischen und sind bei Bedarf schnell mit Joghurt, Buttermilch oder Sojadrink zu mischen.

## Müsli für den **ENTSPANNUNGSTYP**:

- 1 EL kernige Hafer- oder Dinkelflocken
- 1 EL feine Haferflocken
- 1 TL gemahlene Haselnusskerne
- 1 TL Sonnenblumenkerne
- ¼ Apfel
- 1 kleines Stück Banane
- 2 Apfelsinenschnitze
- 1 Prise Vanille
- 1 Prise Zimt oder Delifrut
- 50 ml Obstsaft oder Vollfrucht, z.B. Mango
- 1 TL Sahne
- 1/2 Becher Joghurt oder Sojajoghurt
- 1 TL Walnussöl
- 1 TL Ahornsirup
- Nach Belieben Muskatnuss

Aus dem Obst einen Obstsalat zubereiten. Aus dem Obstsaft/Vollfrucht, der Sahne, dem Walnussöl, Vanille, Zimt oder Delifrut und nach Belieben etwas Muskatnuss ein Dressing zubereiten und mit dem Obst mischen. Joghurt mit den Getreideflocken, den gemahlene Haselnusskernen und den Sonnenblumenkernen verrühren, mit Ahornsirup abschmecken und unter den Obstsalat ziehen.

**TIPP:** Das Obst kann je nach Saison variieren, ebenso das Süßungsmittel. Ergänzen lassen sich Chia- oder Leinsamen.