

Frühstücksmüsli mit getrockneten Früchten und Nüssen

Zutaten für ca. 6 Personen:

400	g	Basis Müslimischung, je nach Geschmack mit Haferflocken, Sultaninen, Weizenflocken, Gerstenflocken, Sonnenblumenkernen, ganzen Haselnüssen, Leinsaat, Buchweizen und Sesam (z.B. von Rapunzel)
500	g	PROVAMEL Bio Soja Joghurtalternative Apfel-Grüner Tee
400	g	PROVAMEL Bio Soja Joghurtalternative Natur
400	ml	PROVAMEL Bio Reisdrink
1-2	El	Agavendicksaft
600	g	grob geraspelte Äpfel (mit Schale) Cylon Zimt gemahlen

PROVAMEL Bio Soja Joghurtalternative Apfel-Grüner Tee und PROVAMEL Soja Joghurtalternative Natur mit dem PROVAMEL Reisdrink verrühren. Die Müslimischung, den Agavendicksaft und etwas gemahlenen Zimt zugeben und verrühren. Die Äpfel waschen und anschließend die 4 Seiten vom Kerngehäuse abschneiden und mit einem Messer oder großen Blitzhacker grob zerkleinern. Alternativ kann man den Apfel auch auf einer 4-Kantreibe grob vom Kerngehäuse reiben. Den zerkleinerten Apfel unter das Müsli heben.

Tipp:

Das Müsli hält gut verschlossen im Kühlschrank ca. eine Woche. Somit kann man sich gut einen kleinen Vorrat schaffen und hat am Morgen mehr Zeit für andere Dinge ☺.

Zum Müsli passt auch PROVAMEL Soja Joghurtalternative Orange-Rooibos. Für diese Variante einfach einen Teil der Äpfel (ca. 30 Prozent) durch gewürfelte frische Orangen ersetzen.