

FRÜHSTÜCK

BRAINFOOD-MÜSLI (2 PORTIONEN)

SEHR EINFACH

ZUTATEN:

- 1 halber Becher Wasser
- 1 halber Becher zarte Haferflocken
- 1 Esslöffel Rosinen oder andere Trockenfrüchte (können auch weggelassen werden)
- 1 kleiner Becher Joghurt
- 1 Apfel
- Saft einer halben Bio-Orange
- Zimt
- 2 Esslöffel Nüsse
- 1 Handvoll Obst der Saison (Beeren, Trauben, Zwetschken, Banane ...)

Zubereitung:

1. Haferflocken und Rosinen in die Schüssel geben.
2. Wasser dazu geben und abdecken. Mindestens 2 Stunden (besser über Nacht) in den Kühlschrank geben.
3. In der Früh das Joghurt dazu geben.
4. Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse ausschneiden und grob raspeln. Zum Müsli geben.
5. Orangensaft, Zimt und Nüsse dazu geben. Durchmischen.
6. Obst der Saison waschen, abzapfen, ev. schneiden und dein Müsli damit garnieren.



Foto: Pixabay.com/RitaE

TIPP: Für ein Frühstück in der Arbeit das Müsli gleich in einer gut verschließbaren Dose zubereiten