

BRING
DEINEN
KIEZ
ZUM
KOCHEN!



EMPFIEHLT
FRÜCHTEMÜSLI
MIT ZIMT

FRÜCHTEMÜSLI MIT ZIMT

Zutaten

500g Vollkornflocken, 100g Dinkelflocken,
200g Trockenobst gemischt, ungeschwefelt,
80g Rosinen, 80g Bananenchips getrocknet,
5 EL Sonnenblumenkerne, 1 EL Haferkleie,
1 EL Weizenkleie, 1 TL Zimt

Zubereitung

Die Flocken miteinander vermischen, Haferkleie, Weizenkleie, Rosinen, sowie den Zimt dazugeben. Alles gut miteinander vermischen. Das Trockenobst klein schneiden, die Bananenchips in kleine Stückchen zerbröseln. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne fettfrei anrösten bis sie anfangen zu bräunen. Das Trockenobst, die Bananenchips und die Sonnenblumenkerne nun zu den Flocken dazugeben und wieder alles gut miteinander vermischen. Das Müsli in einem luftdichten Behälter aufbewahren und vor jedem Verzehr kräftig schütteln, damit sich die Zutaten wieder gut miteinander vermischen. Zum Früchtemüsli schmecken Milch, Quark oder Naturjoghurt, sowie frisches Obst, aber auch in Wasser eingeweicht und leicht erwärmt ist es lecker!