

Früchtemüsli

von Iris Berger

- 1 T Haferflocken
- 1 Banane
- 1/2 Orange
- 1/2 Apfel
- 1/2 Kiwi
- 3-4 EL Kokosraspeln
- 3 EL ganze Mandeln, Haselnüsse oder Cashewkerne
- 2-3 EL Hanfsamen, Sonnenblumenkerne oder Sesam
- 3/4-1 T Sojamilch
- Agavendicksaft

- Haferflocken in eine Müslischale geben, Kokosflocken, Nüsse und Samen untermischen.
- Banane schälen, in Scheiben schneiden.
- Orange schälen, filetieren, Filets vierteln.
- Kiwi schälen, in Scheiben schneiden, diese vierteln.
- Geschnittenes Obst zum Müsli geben.
- Apfel vom Kerngehäuse befreien und ungeschält dazuraspeln.
- Mindestens einen TL Agavendicksaft dazugeben.
- Sojamilch dazugießen und alles vermengen.
- Nach Wunsch später Sojamilch (diese wird nach einiger Zeit aufgesaugt) und Agavendicksaft ergänzen.

Für: eine Person.