Powerfrühstück

Zutaten

2	EL	Goldleinsamen (zur Not Dunkler)
1	EL	Chiasamen
1	TL	Mandelmus (alternativ anderes Nussmus)
3	EL	Amaranthpops
1	EL	Nüsse
1	EL	kleingehackte Trockenfrüchte (ungezuckert)
1	EL	Sanddornmus
1		Medjooldattel (oder 2 Normale)
1		geriebener Apfel
1	TL	kostbares Öl (ich hatte Leinöl)
250	ml	kochendes Wasser
nach Bedarf		frische tolle Früchte (ich hatte Ananas, Erdbeer, Blauber)
	dazu	*.... unbedingt einen riesengroßen Becher Grün- oder Kräuterte, damit die vielen Ballaststoffe die Möglichkeit haben, im Bauch weiter zu quellen!!!*

Zubereitung

Chia und Leinsamen in eine Müslischüssel geben, 250ml kochendes Wasser drübergießen, Mandelmus dazugeben und einen Apfel hineinreiben. Zwischendurch immer mal wieder umrühren.

Nun die Früchte kleinschneiden und die anderen Zutaten (bis auf Sanddorn und Öl) dazugeben.

Ganz zum Schluss, resp. direkt vor dem Verzehr das Öl und den Sanddorn auf das Müsli geben, damit die Nährstoffe weitestgehend erhalten bleiben.

Fertig!