Life Changing Mug of Müsli

Zutaten

1	EL	Chiasamen
1	EL	geschrotete (Gold)leinsamen
1 geh.	EL	Cashewnüsse
1	EL	Superfoodpulver nach Wahl (Baobob, Gerstengras ...)
½	EL	Rosinen
200	ml	Dinkel/Mandelmilch (oder glutenfreie Reismilch)
	alternativ	selbstgemachte Hanfmilch
	alternativ	1 TL Nussmus und 200ml Wasser
1		Apfel
1	Scheibe	Ananas
3	EL	Beeren (eventuell tiefgekühlt)
1	EL	Amaranth gepoppt

Machen

Chia, Leinsamen, Cashewnüsse, Superfoodpulver und Rosinen mit der Flüssigkeit mischen. Nach 10 Minuten nochmals umrühren und mindestens 1 Stunde (oder über Nacht im Kühlschrank) quellen lassen.

--> Wenn das Müsli morgens für das Frühstück/Mittag bei der Arbeit gemacht wird, können die Früchte auch gleich mit ins Müsli – Nur diese nicht über Nacht mit einweichen lassen, das wäre schade um die Vitamine

Direkt vor dem Verzehr den Apfel grob (!!!) reiben und eine Scheibe von der Ananas abschneiden und kleinschneiden. Zusammen mit den Beeren unter das Müsli heben.

Mit den Amaranthpopps bestreuen

FERTIG!!!