

Vollkorn-Trauben-Müsli

Frühstück (für 1 Person)

 10 min



Getreideprodukte

35 g Haferflocken • 15 g Dinkelflocken



Nüsse & Samen

2 g Leinsamen geschrotet • 3 g
Kernemischung • 2 g Mandelblättchen



Obst

100 g Weintrauben



Fette & Öle

1 Schuss Olivenöl



Gewürze & Kräuter

Zimt



Milchprodukte

200 g Joghurt (bio, fettarm) oder pflanzliche
Alternative

Sonstiges

3 g Kokosraspeln



Frühstück

Vollkorn-Trauben-Müsli

Vorbereitung:

1. Trauben lösen und halbieren
2. Zutaten abwägen oder Mengen nach Belieben variieren

Let's cook:

3. Hafer-, Dinkelflocken und Leinsamen in eine Schüssel geben
4. Trauben und Joghurt hinzufügen
5. Kerne, Mandelblättchen, Kokosraspeln und Zimt darüber geben und alles vermischen
6. Etwas Olivenöl über das Müsli geben



Tipps und Variationen:

- Nutzen Sie saisonal unterschiedliche Obstsorten Ihrer Wahl.
- Wenn Sie Ihr Müsli gerne etwas flüssiger mögen, verdünnen Sie es mit etwas Milch oder einer pflanzlichen Alternative.
- Fehlt die Süße? Nutzen Sie etwas Honig oder Agavensirup.
- Wenn Sie etwas mehr Zeit haben, rösten Sie die Kerne und Samen vorher in der Pfanne kurz an. Das verleiht Ihrem Müsli noch einmal einen extra Crunch.
- Leinsamen wirken verdauungsanregend und sind daher ein wertvoller Bestandteil dieses Frühstücks. Achten Sie darauf geschrotete Leinsamen zu verwenden, nur bei diesen kann sich die gesunde Wirkung im Körper entfalten.
- Auch wenn Kokosraspeln viel Fett enthalten, sind sie vor allem reich an wertvollen Inhaltsstoffen.
- Verwenden Sie statt Olivenöl Leinöl, um Ihr Frühstück zu variieren.
- Auch Kardamom passt hervorragend in dieses Müsli.