



Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker
für Entdecker

Glutenfreies Müsli

Zutaten (für ca. 20 Portionen)

500 g Hirseflocken
500 g Reisflocken
400 g Cornflakes
350 g Amarant-Pops
50 g Mandeln
1 Prise Zimt
Sonnenblumenkerne



Zubereitung

1. Alle Zutaten gut miteinander vermischen und in einem luftdichten Gefäß aufbewahren.
2. Variante mit Joghurt: Am Abend vorher das Müsli mit dem Joghurt mischen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
Am nächsten Morgen frisches Obst dazugeben.
3. Variante als Brei: Vorher in etwas Saft oder Wasser einweichen, dann ca. 3 Minuten köcheln lassen. Der Brei kann kalt oder warm gegessen werden.
Auch hier passt frisches Obst sehr gut dazu.

Arbeitszeit: ca. 5 Min.