

Veganes Müsli



Zutaten und Zubereitung für 4 Personen:

- 200 g zarte Haferflocken in eine Schüssel geben.
- 450 ml Hafermilch im Topf etwas erwärmen, über die Haferflocken gießen, umrühren und alles quellen lassen.
- 25 g geriebene Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze etwas anrösten, zur Seite stellen, abkühlen lassen und zu den gequollenen Haferflocken geben.
- 1 Apfel (ca. 180 g) entkernen, mit Schale grob reiben und
2 Bananen (ca. 220 g) klein schneiden. Das Obst auch in die Haferflockenmischung geben.
- Alle folgenden Zutaten auch zu der Obst-Haferflocken -Mischung geben und verrühren:
- 40 g Rosinen,
15 g geschroteten Leinsamen,
1 TL gemahlener Zimt,
½ TL gemahlene Vanille Und
1 TL Zitronensaft.

Tipp: Dieses fruchtig-vegane Müsli kann mit Honig, anderen Samen (z.B. Sonnenblumenkernen), Buchweizenkörnern oder Dörrobst geschmacklich verfeinert werden. Andere frische Obstsorten sind je nach Saison auch möglich: Birne, Weintraube, Pflaume, Datteln, Rosinen, Erdbeeren, usw.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten