



Powermüsli

Von Dorothea Neumayr aus dem Buch „PEACE FOOD – KETO KUR“

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Orangen
- Je 20 g Kürbiskerne und geschälte Mandeln
- 1 Apfel
- 200 g Sojajoghurt Vanille oder Natur
- 200 ml Mandeldrink
- 50 g Sojaflocken
- Je 20 g Hanfsamen und glutenfreie Haferflocken
- ½ TL Zimtpulver
- ½ TL gemahlene Vanille
- Etwas Eryfly nach belieben
- 100 g frische Beeren der Saison zum granieren

Zubereitung:

1. Die Orangen halbieren und den Saft auspressen.
2. Kürbiskerne und Mandeln grob hacken. Den Apfel schälen und fein reiben.
3. Alle Zutaten gut miteinander vermengen, eventuell noch etwas Mandeldrink zugeben.
4. Die Beeren verlesen und vorsichtig waschen.
5. Das Müsli in Schälchen füllen und mit frischen Beeren graniiert servieren.

