**Im April**

In meinen Kursen werde ich immer wieder gebeten, das Rezept für mein Frühstücksmüsli herauszurücken.

Da nun wieder die Zeit der frischen Beeren naht, möchte ich hiermit mein gesundes Müsli veröffentlichen. Guten Appetit!

3 EL Flockenmischung, selbst gemischt (Haferflocken gemischt mit Kamutflocken oder Dinkelflocken, Rosinen, Dattelstückchen und Cranberries)

2 EL Leinsamen Gold

ca. 1 Tasse Beeren (Himbeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, usw. – auch ungezuckerte Tiefkühlware ist erlaubt)

1 EL Leinöl (probieren Sie auch Leindotteröl)

2 EL Nüsse/Samen

6 EL Naturjoghurt – fettarm evtl. auch gemischt mit Magerquark (Quark macht länger satt)

evtl. zusätzlich1 TL Sojamehl

Sie können die Müslimischung leicht selbst und in größeren Mengen herstellen. Am besten Sie benutzen eine größere „Müsli-Box“ . Haferflocken, Kamutflocken und/oder Dinkelflocken in die Box schütten, Cranberries, Rosinen, zerkleinerte Datteln/Trockenpflaumen, etc. dazu geben und vermischen. Fertig!

Bitte achten Sie darauf, keine Weizenflocken zu benutzen, da Weizen im Körper Entzündungen hervorrufen kann. Den Naturjoghurt stelle ich selbst her, so stelle ich sicher, dass ich auch wirklich lebende Joghurtkulturen zu mir nehme. Auch hier stelle ich gleich größere Mengen her (Haltbarkeit des Joghurts ca. 10 Tage).

Viel Spaß beim ausprobieren!