



Wolfgangs Müsli

vegan &
glutenfrei



- ½ Banane
- ½ halbe Kaffeetasse Hafer
- 3 - 4 EL Beeren, gemischt (frisch oder gefroren)
- Mandelmilch nach Bedarf
- ½ Apfel, in kleine Würfel geschnitten
(oder Obst des Tages wie Birnen,
Pflaumen, Pfirsich, etc)
- Nüsse, falls gewünscht

Vorbereitung:

Beeren, falls gefroren abends
zum Auftauen in den Kühlschrank



Zubereitung:

Die Banane mit der Gabel zu Mus zerdrücken.

Den Hafer grob darauf mahlen.

Die Beeren zufügen und die
Mandelmilch zugeben.

Alles gut verrühren, so dass die
übliche Müslikonsistenz entsteht.

Den Apfel in kleine Stücke
schneiden und einstreuen.

Ich gebe noch einen gehäuften
EL Kürbiskerne dazu, je nach
Geschmack sind auch Nuss- oder
Mandelkerne eine leckere Ergänzung.



Geniessen!
Wolfgang Mock

