



Du kannst das Müsli frisch zubereiten oder die Haferflocken mit den Nüssen und der Milch schon am Vorabend einweichen.

Mimis Zaubermüsli

ZUTATEN (für 4 Portionen):
200 g feine Haferflocken
300-350 ml Milch
(am besten Kokosmilch)
1 geriebener Apfel
1 zerquetschte Banane
Beeren und Obst der Saison
2 EL geschroteter Leinsamen
ca. 50 g Trockenobst,
z. B. Aprikosen, Feigen ...
Rosinen oder Cranberry
50 g Nüsse (Mandelstifte,
zerkleinerte Wal- oder Haselnüsse)
1 EL Honig, 1 TL Zimt, ½ Zitrone,
1 geriebene Karotte

Zur Krönung kannst du noch eine halbe Karotte über das Müsli reiben, denn Karotten enthalten viel Vitamin A, B1, B2 sowie C und E.

1 TL Honig pro Tag verhindert Allergien, Heuschnupfen und stärkt das Immunsystem.

Bananen enthalten viel Kalzium und Calcium. Das ist wichtig für Knochenbau, Muskeln, Herz und Nerven.

Haferflocken enthalten ganz viele Ballast- und Mineralstoffe sowie Vitamine, z. B. Magnesium, Phosphor, Zink, Eisen, Vitamin B1 und B6.

Nüsse sind super Nervennahrung. Sie geben viel Energie und machen lange satt.

HERDER

Lesen ist Leben

entnommen
aus ►



Ixi, Mimi und das Zaubermüsli
€ 15,00 (D) / € 15,50 (A) / SFr 21,90
ISBN 978-3-451-71520-4

Jetzt bestellen auf www.herder.de