

Unsere Müslis (im overnight oats – Stil)

Art Bircher Müsli (mit komplexen Kohlenhydraten)

500g Früchtemüslimischung (ohne Zuckerzusatz)

1 Liter pflanzliche Milchalternative (Soja, Hafer oder Mandel für die natürliche Süße)

Handvoll gehackte Nüsse nach Wahl (Walnüsse, Haselnüsse, Cashews ...)

Handvoll Saaten nach Wahl (Leinsamen, Chiasamen, Sonnenblumenkerne ...)

Cranberrys oder Gojibeeren nach Geschmack

- Alle trockenen Zutaten miteinander mischen und mit der Milchalternative aufgießen
- Abgedeckt im Kühlschrank mehrere Stunden ziehen lassen
- Am nächsten Tag noch einmal durchrühren und ggf. Flüssigkeit nachgießen, sollte es zu fest geworden sein
- Mit frischen Früchten und Beeren genießen
- Hält gekühlt 3 – 4 Tage

Ketogenes Müsli (kohlenhydratreduziert)

100g geschrotete Leinsamen

100g Chiasamen

20g gepoppter Amaranth

Handvoll Cranberrys oder Gojibeeren

Handvoll gehackte Nüsse nach Wahl (Walnüsse, Haselnüsse, Cashews ...)

400ml pflanzliche Milchalternative (Soja, Hafer oder Mandel für die natürliche Süße)

- Alle trockenen Zutaten miteinander mischen und mit der Milchalternative aufgießen
- Abgedeckt im Kühlschrank mehrere Stunden ziehen lassen
- Am nächsten Tag noch einmal durchrühren und ggf. Flüssigkeit nachgießen, sollte es zu fest geworden sein
- Mit frischen Beeren genießen
- Hält gekühlt 3 – 4 Tage