

# Ideales Frühstücksmüesli

## Zutaten für 1 Person

200-250 g	Magerquark oder Blanc battu
½	Apfel
½	Banane oder andere Frucht
1-2 EL	Haferflocken
1-2 EL	Müeslimischung
1 EL	Sojaflocken
½	Limette, Saft und ev. Schale
Ca.5-7	Geröstete Mandeln
(1 TL	Honig, wenn nötig)
1-2 TL	Geschrotete Leinsamen / Chiasamen/ Weizen- oder Haferkleie/ Erdmandeln/ Weizenkeime/ Kakaonibs etc.



## Zubereitung

- 1 Quark oder Blanc battu in eine Schüssel geben, Apfel mit Schale dazu raffeln, oder schneiden, Banane oder andere Frucht schneiden und dazu geben.
- 2 Von der Limette ev. ein Teil der Schale abreiben und eine Hälfte auspressen. Haferflocken und restliche Zutaten nach Wahl dazugeben.
- 3 Alles zusammen mischen und mit einem Schluck Milch (ev. pflanzlich) ev. noch verdünnen falls zu dick. Wenn nötig mit 1 TL Honig leicht süssen.

## Varianten

Je nach Saison kann noch eine zusätzliche Frucht dazu gegeben werden, z.B. Beeren, auch tiefgekühlte. Hervorragend passen Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Blaubeeren, aber auch Birne, Pfirsich, Kiwi, Orangen, Trauben, Pflaumen, Mango, Ananas, etc.

Anstelle von Quark kann auch ein pflanzliches Shakepulver verwendet werden. Für Empfehlungen komm gerne auf mich zu.