

Müsli Rezept

Sie benötigen mindestens 2 Behälter

1. Basis: Haferflocken ½

Haferflocken (löslichen Ballaststoffe)

2. "Ballast!"

Weizenkleie (oder je nach Verträglichkeit von Gluten auch Roggen oder Hafer) ½ Packung

Sesam ¼ Pack

Chia

-
- a. ggf. Spezifische Ergänzung portionieren!

Flohsamen, ggf. Movicol

Chiasamen

2. Geschmack & Spaß am Müsli

Nüsse z.B. 1 Pack Walnüsse 150 g klein gehauen oder gemahlen
ggf. zusätzlich ½ gemahlene Mandeln

ggf. (Darm: ggf. geschmacklose Flohsamen nach Ihnen bekannter Menge)

Zimt z.B. mehrere Esslöffel in den Behälter 2 (1 Teelöffel täglich sind studiengetestet)

Amaranth z.B. gepufft, andere Flakes, ggf. auch 70%

Schoko/Rosonen, **Schokoladen Chunks**, **Hafer Pops** oder etwas aus der Lieblings- Packung!

3. Vitamine

Obstsalat am besten vorschneiden aus dem Kühlschrank

Tiefkühl-Beeren

4. Nicht-Kuhmilch

kein Quark, **kein** Joghurt

