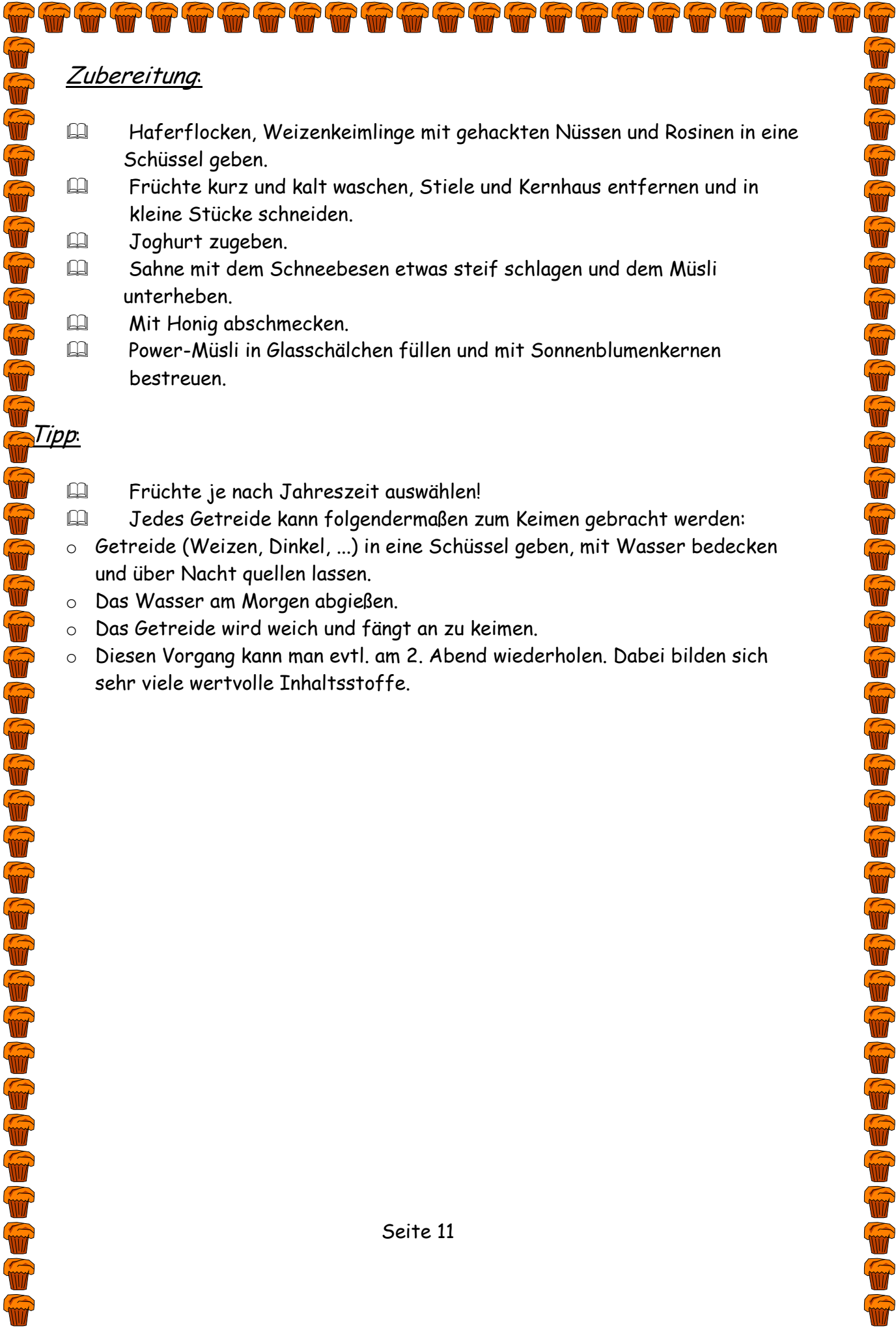










## Power-Müsli

### Zutaten:



2 Esslöffel	Vollkornhaferflocken
4 Esslöffel	Weizenkeimlinge
2 Esslöffel	gehackte Nüsse
1 Esslöffel	Rosinen
1	Apfel
1	Banane
1	Tasse Himbeeren oder Erdbeeren
2 Becher	Naturjoghurt
2 Esslöffel	Honig
2 Esslöffel	geschlagene Sahne
2 Esslöffel	Sonnenblumenkerne



## Zubereitung:

-  Haferflocken, Weizenkeimlinge mit gehackten Nüssen und Rosinen in eine Schüssel geben.
-  Früchte kurz und kalt waschen, Stiele und Kernhaus entfernen und in kleine Stücke schneiden.
-  Joghurt zugeben.
-  Sahne mit dem Schneebesen etwas steif schlagen und dem Müsli unterheben.
-  Mit Honig abschmecken.
-  Power-Müsli in Glasschälchen füllen und mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

## Tipp:

-  Früchte je nach Jahreszeit auswählen!
-  Jedes Getreide kann folgendermaßen zum Keimen gebracht werden:
  - Getreide (Weizen, Dinkel, ...) in eine Schüssel geben, mit Wasser bedecken und über Nacht quellen lassen.
  - Das Wasser am Morgen abgießen.
  - Das Getreide wird weich und fängt an zu keimen.
  - Diesen Vorgang kann man evtl. am 2. Abend wiederholen. Dabei bilden sich sehr viele wertvolle Inhaltsstoffe.