

Wittlinger's Hausmüsli

Zutaten:

150 ml Milch
150 ml Buttermilch
150 ml Joghurt
je 1 EL:
Sonnenblumenkerne
Nüsse gerieben,
Hirseflocken,
Haferflocken,
Leinsamen
1 Apfel
Zimt
Orangenzeste (geriebene Schale)
Eventuell Honig zum süßen

Zubereitung:

Sonnenblumenkern, Leinsamen, Haferflocken, Nüsse, Hirseflocken in trockener Pfanne wärmen bis nußiger Geruch entsteht. Abkühlen lassen. Äpfel vom Kerngehäuse befreien und grob raspeln. Buttermilch, Milch und Joghurt in einer Schüssel glattrühren mit 1 KL. Zimt, Honig und gehackten Orangenzesten abschmecken. Die abgekühlte Körner,- Flockenmischung mit den Äpfel darunter rühren und abgedeckt am Besten über Nacht kühl stellen. Vor Gebrauch eventuell mit Milch verdünnen.

www.wittlinger-therapiezentrum.com

Dr. VODDER AKADEMIE

