

## 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](http://www.wittlinger-therapiezentrum.com)

Dr. VODDER AKADEMIE

