

Meine besten Rezepte

POWER-MÜSLI

Mischung aus:

Bio-Haferflocken (der größte Anteil an der Gesamtmischung)

Bio-Leinsamen

Mandeln, ganz

Chia-Samen (Bioladen) (Calcium, Phosphor, Kalium, Zink, Kupfer, Antioxidantien, Omega 3 und Omega 6-Fettsäuren) = 5% Gesamtbestandteil im Müsli

Kokosflocken

Bio-Sonnenblumenkerne

Quinoa (Inka-Pseudogetreide) – besonders reich an Magnesium und Eisen

Bio-Buchweizen (Pseudogetreide)

Amaranth, (z.B. gepoppt (sehr mineralstoffreich, Calcium, Eisen, Magnesium, Zink)

Hanfsamen

Flohsamenschalen (Probiotischer Ballaststoff)

Verwenden Sie anstatt eines Fertigmüslis (meist gezuckert, überteuert, und mit Zusatzstoffen belastet!) lieber ihre persönlich zusammengestellte Müslimischung.

Die

oben aufgeführten Bestandteile sind hochwertige Lebensmittel, die sich positiv auf ihre

Gesundheit auswirken. Es sind keine basischen Lebensmittel, werde jedoch durch

Einweichen (am Abend zuvor, z.B. in Wasser, Hafermilch, Mandelmilch, Reismilch)

basischer.

Füllen Sie Ihre Müslimischung am besten in ein großes Schraubglas.

Für ein gesundes Powermüsli verwenden Sie beispielsweise:

3-4 El Müsli-Mischung (am Vorabend eingeweicht)

3-5 Walnüsse

Frisches, kleingeschnittenes Obst:

Immer: ½ Banane (sehr basisch), ½ Apfel

Je nach Saison: frische Beeren und andere Obstsorten

2-3 kleingeschnittene Datteln (Biohandel) oder Trockenfeigen

1 El Leinöl

3 El Joghurt oder Mandelmilch, Reismilch, Hafermilch, je nach Geschmack

Ich füge immer noch 1 Tl grünes Pulver hinzu (Mischung aus z.B. getrockneten und pulverisierten Blättern von: Löwenzahn, Moringa oder Gerstengras-/Weizengraspulver.

Das Power-Müsli – der mineralstoffreiche Start in den Tag

Guten Appetit!