

## So schmeckt Gesundheit

Ernährungsberatung Böhmer

Inh. Vanessa Beile e.K.

Besuchen Sie unsere Homepage: [www.soschmecktgesundheit.de](http://www.soschmecktgesundheit.de)



# Müsli-Variationen

## Grundrezept für 1 Portion

- 4-5 EL (40g) Getreide
- 1 Handvoll Frischobst oder TK
- 1 EL (10g) weitere Zutaten
- 7 EL (150g) fettarmes Milchprodukt
- 1 EL geschrotete Leinsamen
- 1 TL Süßungsmöglichkeit

## Grundzutaten Getreide

Haferflocken, Dinkelflocken, Sojaflocken, Mais-Cornflakes ungesüßt, Quinoa oder Amaranth gepufft

geschrotetes Getreide: Gerste, Dinkel, Grünkern

## Obst

Beerenobst, Äpfel, Birne, Orange, Kiwi, Mango, Pfirsich

## Weitere Zutaten

Haselnüsse, **Walnüsse**, Mandeln, Cashewnüsse, Sesam, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Pininekerne, Flohsamen, Weizenkleie, Sprossen, Cocosflocken

## Süßungsmöglichkeiten

Honig, weißen oder brauner Zucker, Ahornsirup, Agavendicksaft, flüssiger Süßstoff

## Flüssigkeit

Milch, Joghurt, Quark, Dickmilch, Kefir, griechischer Joghurt (fettarm)