

Rezept

All-Day-Power-Müsli

Ein Rezept von All-Day-Power-Müsli, am 30.06.2024

Zutaten

200 g Heidelbeeren (frisch oder TK)	4 EL Chia-Samen
6 EL grobe Haferflocken	2 EL Sonnenblumenkerne
200 ml Mandelmilch	2 EL Kakaonibs
1 TL Maca-Pulver	Honig

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 470 kcal

Zubereitung

1. Die TK-Beeren über Nacht auftauen lassen. Die Chiasamen, Haferflocken und Sonnenblumenkerne in eine Müslischale geben, 100 ml kaltes Wasser und die Nussmilch dazugeben und mindestens 30 Min. einweichen.

2. Inzwischen die Kakaonibs im Blender oder in einer kleinen Kaffeemühle mahlen und mit dem Macapulver unter den eingeweichten Flockenmix mischen. Eventuell noch etwas Wasser oder Nussmilch dazugeben, wenn der Brei zu fest ist.

3. Die Beeren zum Müsli geben und vorsichtig untermischen. Das Power-Müsli nach Geschmack mit etwas Honig süßen.