

Mein Lieblingsmix: Müsli mit gerösteten Nüssen, Chia und gepufftem Quinoa

Sicher geht es vielen von euch auch so: Morgens hat man oft noch nicht so großen Hunger, will aber auch Energie tanken für den Tag. Schnell gehen darf das Frühstück auch gerne. Da ist ein gesundes Müsli perfekt, das wertvolle Energie liefert, lang anhaltend satt macht, ohne dass man sich vollgestopft fühlt und das man je nach Lust und Laune mit saisonalem Obst aufpeppen kann.



Schon lange suche ich nach der optimalen Müslimischung für mich, aber so richtig glücklich war ich nie. Bircher Mischungen mag ich ganz gerne, aber oft ist mir zuviel Trockenobst drin. Andere Müslis enthalten meist ziemlich viele Sonnenblumenkerne, die ich mir geröstet als Topping über einem Salat gerade noch gefallen lassen, aber eigentlich nicht wirklich mag. Schon gar nicht zum Frühstück im Müsli.

Irgendwann resignierte ich und beschloss, meine eigene Mischung zu machen. Diese hier ist mein erster Versuch und ich liebe sie! Die gerösteten Nüsse machen es aus, denn sie geben dem Müsli ein wundervolles, warmes Aroma und man kann jedes Obst dazu kombinieren. Am liebsten mag ich Reismilch, denn die hat eine natürliche Süße und ist nicht so fett und schwer wie Kuhmilch, die ich schon im morgendlichen Kaffee habe.



Wer es süßer mag, gibt noch einen Teelöffel Agavendicksaft an seine Portion, der löst sich viel besser auf als Honig. Oder man erhöht den Anteil an Schoko-Crunch-Müsli, das ja bereits

gesüßt ist und auf das ich einfach nicht gänzlich verzichten will und kann.

Nur das mag ich aber auch nicht mehr frühstücken, das wäre zu süß. Als süßende Zutat im Nusstmüsli ist es für mich perfekt! =) Man kann das aber auch weglassen und eine Banane hinein schnippeln.

Für ca. 2 größere Vorratsgläser:

500 g Getreideflocken (z.B. 3-Kornflocken [Hafer, Dinkel, Roggen])*

200 g Nuss-Mix (Walnüsse, Cashews, Haselnüsse, Paranüsse)

125 g gepuffter Quinoa

5 EL Chiasamen

3 EL Sesam

3 EL Mohn

2-3 TL Zimtpulver

[2-4 Handvoll Hafer-Crunch Müsli Schoko

(ich liebe das von Alnatura), fein zerbröselt]

* Je nach Geschmack kann man Kleinblatt- oder Großblattflocken nehmen. Ich achte auf Haferanteil, denn Hafer ist morgens eine super gesunde Energiequelle.

Die Nüsse auf einem Backblech ausbreiten und bei 180°C 5-10 Minuten rösten. Am besten dabei bleiben, denn sie können sehr schnell dunkel werden. Die abgekühlten Nüsse hacken und mit allen anderen Zutaten vermischen. In Vorratsgläser füllen.



Naschkatze

Esst ihr morgens auch Müsli und welches bevorzugt ihr? Habt ihr euch auch schon Mischungen selbst gemacht?
Startet genussvoll in die Tage!

Eure Judith