Basen-Müsli

Schwierigkeitsgrad einfach Arbeitszeit10 Min Gesamtzeit10 Min

Portionen 2 Portionen

Zutaten

- 2 EL Mandeln, geschält oder ungeschält
- 2 Bananen, reif, in Stücken
- 1 Apfel, geschält oder ungeschält, in Spalten, entkernt
- 40 g Erdmandel-Flocken (bzw. Chufas-Nüssli, siehe Tipp)
- 50 70 g Orangensaft, frisch gepresst

Zubereitung

- 1. Mandeln in den Mixtopf geben und 4 Sek./Stufe 5 hacken und umfüllen.
- Bananen in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe
 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben.
- 3. Apfel, Erdmandel-Flocken und Orangensaft zugeben und 5 Sek./Stufe 5 vermischen. In Müslischalen umfüllen und mit gehackten Mandeln dekoriert servieren.
 - Basenfasten-Tipp: Dieses Basen-Müsli sättigt lange und versorgt dich mit Energie und wertvollen Nährstoffen. Erdmandelflocken sind die basenbildende Alternative zu Getreideflocken.
 - Erdmandelflocken haben entgegen ihres Namens nichts mit Mandeln zu tun, zeichnen sich aber ebenfalls durch einen süßlichen Geschmack aus. Sie sind glutenfrei und basisch und eignen sich deshalb gut für einen Basentag oder fürs Basenfasten. Erdmandelflocken erhält man auch unter der Bezeichnung Chufas-Nüssli in Reformhäusern oder

Bioläden. Alternativ kannst du auch Erdmandelmehl verwenden.

- Statt der Mandeln kannst du Haselnüsse oder Walnüsse verwenden, welche du auch in der Pfanne etwas anrösten kannst.
- Du kannst das Müsli nach Lust und Laune variieren. Dekoriere mit frischen Beeren oder mit klein geschnittenen Trockenfrüchten. Etwas Zitronensaft bringt Frische ins Müsli.