

Muesli

Gebruik onderstaande ingrediënten voor een Smakelijke en Gezonde Muesli:

- Haver vlokken
- Spelt vlokken
- Gerst vlokken
- Rogge vlokken
- Tarwe vlokken
- Boekweit vlokken
- Gierst vlokken
- Amaranth vlokken
- Quinoa vlokken
- Teff vlokken
- Edelgist vlokken
- Tarwekiemen
- Gebroken lijnzaad
- Blauwe bessen
- Goji bessen
- Hennepzaad
- Chia zaad
- Stuifmeelkorrels
- Rozijnen
- Krenten
- Zonnebloempitten

In een grote (glazen) pot alles mengen.

Van de Haver vlokken een dubbele hoeveelheid.

Voor ontbijt of andere maaltijd:

- Theekopje Muesli in (soep)kom met één Paranoot, twee Hazelnoten, twee Amandelen, stukjes gebroken Walnoot, ...
- Theekopje water met theelepeltje vers citroensap erbij
- Omroeren en nacht inweken ([Afbraak Fytinezuur](#))

Daarna:

- Twee lepels Hennepolie of Sesamolie of Olijfolie toevoegen
- Eventueel 1 lepel Kurkuma-Olie Mengsel ([Kurkuma-Olie Mengsel](#))
- Alles omroeren en de kom met Muesli in pannetje heet water verwarmen

Tenslotte naar eigen smaak toevoegen:

- Een lepel Ahornsiroop of Honing
- Drie lepels Kwark of Yoghurt