



# SCHLEMMERMÜSLI

## Zutaten: für eine Portion

- 4 Esslöffel SchlemmerMüsli
- 250 ml heißes Wasser
- 2-3 Esslöffel Leinöl
- Prise Salz oder ein Schuss Umesu

## nach Bedarf:

- Hafer- Reis- Mandel- oder Kokosmilch
- Trockenfrüchte
- Obst
- Honig oder Reismalz
- Beeren
- E&M Vital BasenKraft (Kräuter- Gemüse- Gewürz- Blütenpollenmischung)
- Gewürze wie Vanille, Kardamon, Ingwer...
- Miso (würzig süß-saure Variante)

## Zubereitung:

1. Müsli mit heißem Wasser überbrühen und kurz quellen lassen.
  2. Trockenfrüchte, Obst oder Beeren untermischen und noch ein paar Minuten quellen lassen  
→ Tipp: die Trockenfrüchte schon am Vorabend in Wasser einlegen und aufquellen lassen
  3. Verfeinern mit einer Prise Salz oder Umesu, Vanille, Honig, BasenKraft und Leinöl
- Das Schlemmermüsli kann auch schon am Vorabend angesetzt werden, muss dann nicht mehr erwärmt werden.