

KEIMLINGSMÜSLI mit VANILLESAUCE



Zutaten: pro Portion

- 1 Apfel
- 1 Banane
- Etwas Zitronen- oder Orangensaft
- 1-2 Esslöffel Keimlinge (Buchweizen, Roggen, Kammut, Sonnenblumenkerne)
- 1 Esslöffel Leinsamen
- 1 Teelöffel Mandelmus
- 1 Esslöffel Leinöl
- ½ Teelöffel Vanille
- 1 Prise Zimt
- 4 Stück Datteln
- 2 Feigen getrocknet
- Geriebene Zitronenschale
- 1 Esslöffel gehackte Nüsse (Walnüsse, Haselnüsse) oder Kerne (Sonnenblumenkerne, Hanfsamen) zum Bestreuen

Nach Bedarf:

- Kokosraspel oder Carobpulver zum Bestreuen
- Honig

Zubereitung:

1. Feigen und Datteln am Vortag in 150ml Wasser einweichen.
2. Apfel mit Schale in kleine Stücke schneiden. Banane in Scheiben schneiden und in mit dem Apfel in eine Müslischale geben. Etwas Zitronen- oder Orangensaft darüber träufeln. 1-2 Esslöffel Keimlinge sowie die Feigen klein geschnitten darüber verteilen.
3. Leinsamen fein mahlen. 1 Teelöffel Mandelmus, Datteln geschnitten, Vanille, Einweichwasser der Trockenfrüchte, Zitronenschale und Zimt hinzufügen und gemeinsam pürieren. Eventuell noch etwas Wasser hinzufügen. 1 Esslöffel Leinöl unter die Sauce mischen.
4. Die Sauce nun über das Müsli geben. Das Müsli nach Belieben mit gehackten Nüssen, Carobpulver und Kokosflocken bestreuen.