



Arno's Müsli

Gesund, einfach und lecker!

*Essen ist Genuss und darf
zelebriert werden!*

Zutaten

1 Portion Naturjoghurt 3,8%
(Eiweiß)

1 Schuss Vollmilch 3,8%

60 g Haferflocken

2 EL Hanfsamen

1/2 TL Ceylonzimt

1 Portion Obst

Zubereitung

1. Haferflocken und Hanfsamen mischen
2. Ceylonzimt einrühren
3. Joghurt unterziehen
4. Nach Belieben mit der Milch etwas flüssiger machen
5. Obst reinschneiden

Anmerkung: Man kann auch Sojajoghurt oder anderen Joghurt verwenden. Auch bei der Milch kann jede andere Sorte genommen werden. Ebenso sind die Haferflocken beliebig austauschbar. Dinkel, Roggen oder Mischkörner gehen auch.