

Frühstücks-Müsli

- 1 Orange (groß)
- 3 Äpfel
- 1 Banane
- 3 EL Buchweizen
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 500 g Joghurt
- 250 g Sahne
- 1 EL Kokosraspeln
- 2 EL Honig
- ½ TL Zimt

Buchweizen und Sonnenblumenkerne mindestens 6 Stunden mit wenig Wasser einweichen (am besten über Nacht). Die Orange und die Banane klein schneiden, die Äpfel raspeln, auf Wunsch vorher schälen. Alle Zutaten gut vermischen und servieren.

Pfannen-Granola

- 75 g Kokosraspeln
- 150 g Sesam
- 50 g Leinsamen
- 350 g Haferflocken (fein oder grob)
- 2 EL gemahlene Zuckerrohr

Kokosraspeln, Sesam und grob geschroteten Leinsamen in eine Pfanne geben und (ohne Fett) einige Minuten unter ständigem Rühren rösten. Die Haferflocken zugeben und das gemahlene Zuckerrohr darüber streuen und gut vermischen.

Mit viel frischem Obst und Bananenmilch noch warm servieren.

Auf Wunsch noch Kürbis-, Sonnenblumenkerne, Mandeln, Hasel-, Walnüsse, Rosinen, Trockenobst, ... zugeben.