Power-Müsli

Für 2 Personen

Zutaten:	***Zubereitung:***
6 EL Getreide (z.B. Hafer)	*am besten frisch flocken (sonst fertige Flocken verwenden).*
1 Banane	*und*
1 Apfel	*in Stücke schneiden (Apfel nicht schälen) und zusammen mit*
2 EL Zitronensaft (frisch gepresst)	*und ggf. noch etwas Wasser pürieren.*
	Obst mit dem Getreide vermengen, je nach Konsistenz etwas mehr Wasser zugeben.
	Die Masse auf 2 Schälchen verteilen.
1 Orange	*schälen und in Stücke schneiden,*
1 Birne	*in Stücke schneiden.*
1 handvoll Weintrauben	*halbieren. Das Obst über der Getreidemasse verteilen.*
optional: 100 g Sahne	*schlagen und über das Obst geben.*
25 g Mandeln oder Walnüsse (oder Sonnenblumenkerne ....)	*grob hacken und über das Obst bzw. die Sahne streuen.*

Tipps: Statt Sahne kann auch z.B. Joghurt verwendet werden.

Wer es verträgt, kann noch Rosinen oder andere Trockenfrüchte hinzufügen.
Das Obst und auch die Nüsse / Samen sollten nach Geschmack und Jahreszeit variiert werden.
Man kann das Getreide auch grob schroten und über Nacht in so viel Wasser einweichen, dass dieses am nächsten Morgen mit verwendet werden kann. Auch die Flocken können über Nacht eingeweicht werden. Immer das Einweichwasser mit verwenden!

Power-Müsli

Für 2 Personen