



Basismüsli

Heute habe ich mal wieder das Basismüsli von den Ernährungsdocs zusammengemischt. Kann ich nur empfehlen, ist schnell gemacht und hat viele gesundheitliche Vorteile. Wenn man das Müsli selbst zusammenstellt, weiß man, was drin ist. In fertigem Müsli ist oft viel zu viel Zucker drin. Hier die gesunde Variante:

Zutaten (für 10 Portionen mit je 2 gehäuften EL):

- 70g geschälte Sonnenblumenkerne
- 40g geschälter Sesam
- 100 g geschälte Mandeln
- 100 g Gold Leinsamen von Linusit/medizinische Leinsamen)
(im Originalrezept steht Leinsamen, aber die Gold Leinsamen sind noch gesünder, sie helfen sowohl bei Durchfall als auch bei Verstopfung oder Hämorrhoiden und bilden einen gesunde schützende Schleimschicht im Verdauungstrakt)
- 100g geschroteter Leinsamen
- 50 g Haferkleie

1. Wer mag, kann die Sonnenblumenkerne, Sesam und Mandeln getrennt in einer Pfanne rösten, bis sie leicht bräunlich sind. Ich mache das ehrlich gesagt aus Zeitmangel nicht.
2. Einfach alles zusammen in einer Schüssel vermischen und in ein Vorratsglas füllen.
3. Variante 1: Für eine Portion Müsli 2 EL zusammen mit einer Joghurt, nach Geschmack 1 TL Honig und einem Stück Obst vermischen.
4. Variante 2 mit Schoko: 2EL Basismüsli zusammen mit 1 EL Haferflocken und Hafermilch und 1 EL Kakaopulver, etwas Zimt und 1 Portion Obst mischen, evtl. sogar warm genießen.

Gesundheitliche Vorteile:

Viel gesundes pflanzliches Eiweiß, viele Ballaststoffe und viele gesunde ungesättigte Fettsäuren (z.B. Omega 3). Dieses Müsli ist perfekt zum Abnehmen, denn es hält lange satt und fördert eine schnellere Verdauung. Leinsamen helfen außerdem bei einer Fehlbesiedelung des Darms z.B. durch Antibiotika, sie können Fäulnis- und Gärungsprozesse im Darm entgegenwirken. Sesam, Mandeln und Sonnenblumenkerne enthalten außerdem viel Kalzium.