



Rezept Frischkornmüsli „Dünenklinik“ nach Michael Reynen

- 300 g 6-Korn Mischung grob geschrotet (Weizen, Nackthafer, Roggen, Nacktgerste, Hirse und Buchweizen)
- etwas kaltes Wasser
- etwas Sahne
- 2 EL feine Haferflocken
- 2 EL flüssigen Honig oder 2 EL Apfel- oder Birnendicksaft
- frisches Obst wie z.B. Äpfel, Birnen, Bananen usw.

Zubereitung

Die Körner grob schroten und ca. eine Daumenbreite mit Wasser bedecken und über Nacht im Kühlschrank einweichen lassen.

Am nächsten Tag mit dem Honig, der Sahne, den Haferflocken und dem frischen Obst mischen.

Bitte sofort verzehren oder maximal einen Tag gekühlt aufbewahren.

Guten Appetit!