

Müesli für Frühstück oder Zvieri

„Budwigmüesli“ Dr. Johanna Budwig / 1 Portion

1 TL Leinöl oder Nachtkerzenöl
50 g Quark oder Sauermilch luftig schlagen
3 EL Wasser und
2 TL Zitronensaft; alles mit einer Gabel schaumig schlagen
–
½ Apfel reiben
½ reife Banane zerdrücken
1 TL Mandelmus oder gehackte Mandeln
1 TL Honig (regionaler)
1-2 EL Haferflocken – mind. 30 Min. oder über Nacht eingeweicht
alles mischen und sofort essen

Leinölmüesli / 1 Portion

Für optimale Eisenaufnahme ohne Milchprodukte und morgens essen

Je 1-2 EL Braunhirsemehl, Erdmandelmehl und Haferflocken (eingeweicht)
je 1 Dattel, Feige, Dörraprikose (Eisen)
alles mit heissem Wasser anrühren und ev. 10 Min. einweichen
½ reife Banane zerdrücken
1-2 EL Himbeeren zugeben
1 TL Mandelmus
1 TL Leinöl oder Nachtkerzenöl

Braunhirse-, Erdmandel- Schwarzhafer-Müesli / 1 Portion

Je 1-2 EL Braunhirsemehl, Erdmandelmehl und Schwarzhafermehl
einige Feigen und Dörraprikosen (Eisen)
alles mit heissem Wasser anrühren und ev. 10 Min. einweichen
je 1-2 TL Mandelmus und Rahm und wenig Zitronensaft begeben

Kaltgepresste Oele

Aufbewahrung: Gut verschlossen, dunkel und kühl. Durch Licht, Sauerstoff und Hitze oxidieren kaltgepresste Oele unterschiedlich schnell und werden dadurch schädlich.

Einkaufstipp: Gute (Bio)-Qualität in kleinen Mengen kaufen und nach dem Öffnen laufend verwenden. Lein- oder Nachtkerzenöl innerhalb 4-6 Wochen aufbrauchen. (Z.B. als 4-wöchige Kur). Olivenöl ist ca. 6-12 Mte. haltbar.

Erhältlichkeit der Produkte: Reformhaus und Naturkostläden / es lohnt sich, auf die Qualität zu achten