

Frühstücks-Müesli

„Ausdauer Müesli“ mit hochwertigem Protein, Fett und wenig Kohlenhydraten / 1 Portion

Je 2 EL	Hirse- oder Haferflocken und Erdmandelmehl mit heissem Wasser anrühren und ca. 15 Min. (oder über Nacht) quellen lassen
2 EL	frisch gemahlene Haselnüsse oder Mandeln
je 1 EL	Hanfnüsse (geschälte) und Mandelmus oder Baumnussöl
½ - 1	Apfel gerieben
1-2	Datteln klein geschnitten
b.B. 3 EL	Nature-Joghurt oder Halbrahm
etwas	frisch geriebenen Ingwer, Zitronensaft und 1 Prise Meersalz, alles begeben und mischen

„Budwig Müesli / Leinöl-Quark Müesli“, original nach Dr. Johanna Budwig / 1 kl. Portion

1 EL	Leinöl
50 g	Quark oder Sauer Milch luftig schlagen
3 EL	Wasser und
2 TL	Zitronensaft; alles mit einer Gabel schaumig schlagen
–	
1-2 EL	Haferflocken – mind. 15 Min. (oder über Nacht) quellen lassen
½ - 1	Apfel gerieben
½	reife Banane zerdrücken
1 TL	Mandelmus oder gehackte Mandeln
1 TL	Honig (regionaler)
1 Prise	Meersalz, alles mischen und sofort essen (<i>Leinöl oxidiert schnell</i>)

„Leinölmüesli“ / 1 Portion

Für eine optimale Eisenaufnahme ohne Milchprodukte und morgens essen

Je 1-2 EL	Braunhirsemehl, Erdmandelmehl und Haferflocken und
je 1	Dattel, Feige, Dörraprikose (Eisen), zerkleinert alles mit heissem Wasser anrühren und ca. 15 Min. quellen lassen
½ reife	Banane zerdrücken
1-2 EL	Himbeeren, Heidelbeeren oder Goji etc. zugeben
je 1 TL	Mandelmus und Leinöl, 1 Prise Meersalz alles mischen und sofort essen (<i>Leinöl oxidiert schnell</i>)

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: Bioläden / es lohnt sich, auf die Qualität zu achten