

All-Day-Power-Müsli



35 Min.



Zubereitung

- 1** Die TK-Beeren über Nacht auftauen lassen. Die Chiasamen, Haferflocken und Sonnenblumenkerne in eine Müslischale geben, 100 ml kaltes Wasser und die Nussmilch dazugeben und mindestens 30 Min. einweichen.
- 2** Inzwischen die Kakaonibs im Blender oder in einer kleinen Kaffeemühle mahlen und mit dem Macapulver unter den eingeweichten Flockenmix mischen. Eventuell noch etwas Wasser oder Nussmilch dazugeben, wenn der Brei zu fest ist.
- 3** Die Beeren zum Müsli geben und vorsichtig untermischen. Das Power-Müsli nach Geschmack mit etwas Honig süßen.



Zutaten

- 200 g Heidelbeeren (frisch oder TK)
- 4 EL Chiasamen
- 6 EL grobe Haferflocken
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 200 ml Mandelmilch
- 2 EL Kakaonibs
- 1 TL Macapulver
- Honig



2 Personen · Pro Person: 470 kcal · 14g Eiweiß · 27g Fett · 37g Kohlenhydrate