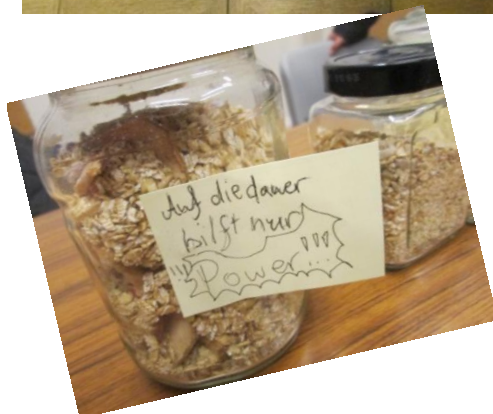


Müsli Mix 2018



Schichten Müsli

Zutaten:

- 5 TL Sonnenblumenkerne
- 4 EL Haferflocken
- 2 TL Wallnüsse
- 2 EL Hirseflocken
- 1 EL Quinoa
- 1 EL Amaranth

Zubereitung:

Alle Zutaten gut vermengen und mit Joghurt oder Quark genießen.



Naturmüsli

Zutaten:

- 60 g Haferflocken
- 10 g Quinoaflocken
- 5 g Quinoa gepufft
- 7 g Amaranth
- 10 Cranberries
- 1 TL Kokossplitter
- getrocknete Apfelringe beliebige Anzahl

Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und genießen.



Kruppel Muppel

Zutaten:

- 6-7 Walnüsse
- 2-3 EL Hirseflocken
- 3 EL Sonnenblumenkerne
- 3 EL Kokossplitter

Zubereitung:

Man gibt alle Zutaten in eine Schüssel und genießt sie nach Belieben mit Milch, o.ä..



Super Spezial Müsli

Zutaten:

- 4 TL Sonnenblumenkerne
- 2 EL Hirseflocken
- 2 EL Amarant gepufft
- 1 EL Quinoa gepufft
- 2 EL Quinoaflocken
- 3 Apfelringe

Zubereitung:

Alles in einer Schüssel mit Joghurt und frischem Obstsalat mischen.



Muesli Mix

Zutaten:

- 2 EL Quinoa gepufft
- 2 EL Amarant gepufft
- 3 Apfelringe
- 4 Löffel und 22 g Haferflocken

Zubereitung:

Alle Zutaten gut zusammen Mixen und beispielsweise mit Quark verzehren.



Italia Speziale

Zutaten:

- 4 EL Haferflocken
- 2 EL Quinoaflocken
- 2 EL Quinoa gepufft
- 2 EL Amarant
- 2 EL Hirseflocken
- 1 Apfelring
- 2 TL Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

Alles in eine Schüssel geben, mit Milch vermengen und genießen.



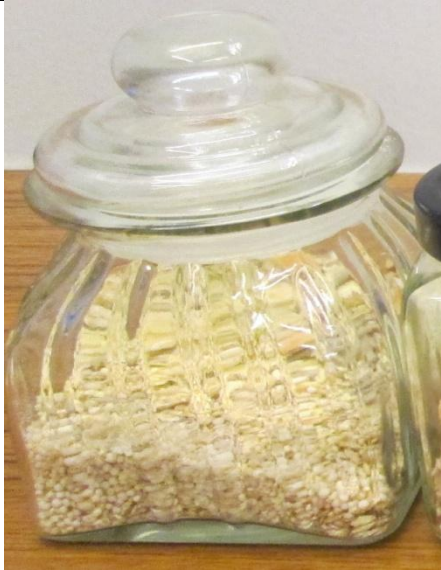
Unicorn Müsli

Zutaten:

- 54 g Haferflocken
- 3 EL Quinoaflocken
- 3 EL Quinoa gepufft
- 1 EL Amarant
- 2 EL Hirseflocken
- 2 TL Sonnenblumenkerne
- 1 Apfelring

Zubereitung:

Alles gut unter Milch rühren und genießen.



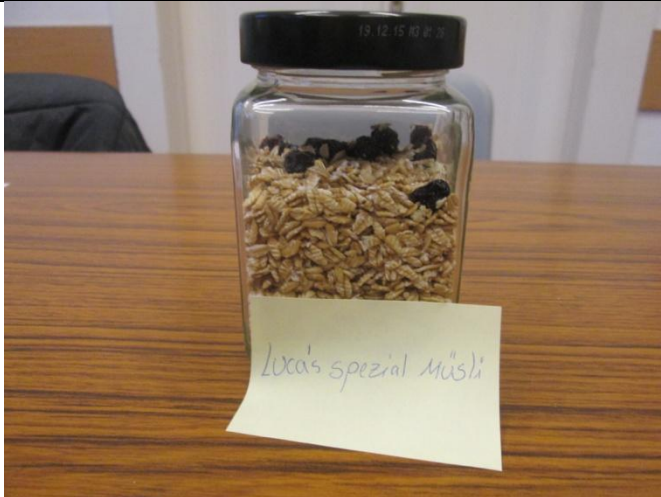
Luca's Spezial- Müsli

Zutaten:

- 1 EL Wallnüsse
- 2 Apfelringe
- 1 EL Amarant
- 1 EL Quinoa
- 1 EL Kokosflocken
- 1 El Cranberries

Zubereitung:

Alle Zutaten gut miteinander vermengen.



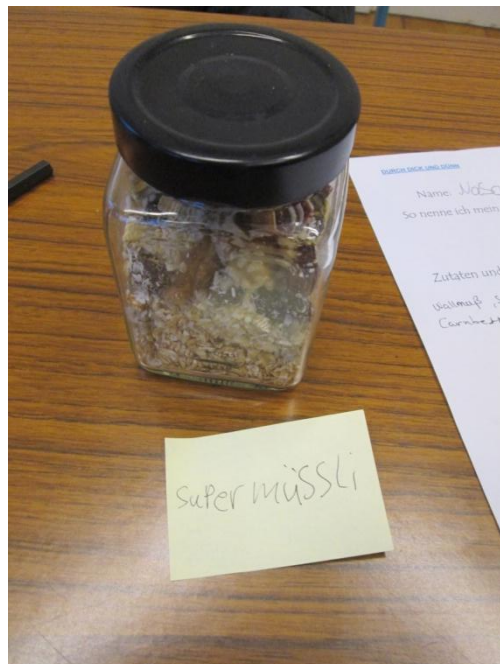
Super Müsli

Zutaten:

- Walnuss
- Sonnenblumenkerne
- Quinoaflocken
- Quinoa gepufft
- Cranberries
- Kokosflocken
- Apfelringe

Zubereitung:

Das Müsli wird in einer Schale mit Milch zubereitet.



Landliebe Müsli

Zutaten:

- 2-3 TL Sonnenblumenkerne
- 2 EL Hirse
- ½ EL Quinoa
- 5 Walnüsse
- 3 Apfelringe
- 2 EL Amaranth
- 5 EL Haferflocken

Zubereitung:

Das Müsli wird mit Milchreis, Mangos und Äpfeln zubereitet.



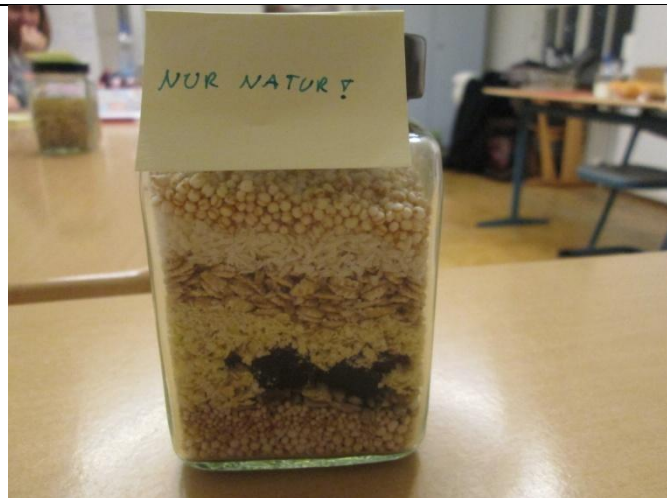
Nur Natur!

Zutaten:

- 3 EL Quinoa gepufft
- 3 TL Kokosraspeln
- 1 EL Amaranth gepufft
- 3 TL Sonnenblumenkerne
- 1 TL Walnüsse
- 1 TL Cranberries
- 2 Apfelringe
- 3 EL Hirseflocken

Zubereitung:

Das Müsli wird in eine Schüssel gegeben. Dazu kommen frische Früchte und Milch.



Premium Müsli

Apfel- Quinoa Mix

Zutaten:

- 3 EL Quinoa gepufft
- 2 TL Sonnenblumenkerne
- 1 Walnuss
- 1 TL Cranberries
- 2 TL Kokosraspeln
- 5 EL Haferflocken

Zubereitung:

Das Müsli unter Naturjoghurt mengen und verzehren.

