

Matthias Reimann

Müsli

SELBSTGEMACHT
& LECKER



Jan Thorbecke Verlag

Inhalt

Kleine Müsli-Geschichte	5
Birchermüesli	9
Müslimix 1	10
Buchweizengrütze mit Blaubeeren 	13
Porridge	14
Müslimix 2	17
Gekochtes Getreidemüsli	18
Hafertaler	21
Chia-Müsli mit Apfel und Zimt 	22
Knuspermüsli	25
Mehrkorn-Müsli mit Aprikose und Pflirsich	26
Smoothie-Mehrkorn-Müsli	29
Erdbeer-Knuspermüsli	30
Himbeermüsli	33
Kirschmüsli	34
Buntes Früchtemüsli	37
Müsli mit Johannisbeeren und griechischem Joghurt	38
Hirse-Kokos-Müsli mit Melone 	41
Müsli-Drink	42
Beerentraum 	45
Tropical-Müsli 	46
Feigenmüsli	49
Quinoa-Birnen-Müsli 	50
Hafermüsli mit Zimt und Pflaumen	53
Buttermilch-Quark-Müsli	54
Müsliriegel	57
Orangenmüsli	58
Maulbeermüsli	61
Wärmendes Wintermüsli mit Ingwer	62



Buchweizengrütze mit Blaubeeren



(FÜR 2 PORTIONEN)

300 ml Milch \ 100 g Buchweizengrütze \ 20 g (2 EL) gehackte Haselnüsse \ 1 Prise Salz \ 1 TL Ahornsirup \ ½ Banane \ 4 getrocknete Aprikosen \ je eine kleine Msp. gemahlener Ingwer, Zimt und Nelke \ 100 g Beeren der Saison (sehr gut passen etwa Blaubeeren) \ 1 TL Ahornsirup oder Honig bzw. Vollrohrzucker

- 1 Die Buchweizengrütze mit der Prise Salz, den Gewürzen und dem Ahornsirup in der Milch aufkochen, dann die Hitze reduzieren und die Grütze unter gelegentlichem Umrühren ca. 15 bis 20 Minuten quellen lassen; eventuell Milch nachgießen. Wenn Sie keine Buchweizengrütze bekommen können, einfach Buchweizenkörner mit dem Mixer grob hacken.
- 2 Währenddessen die Aprikosen klein würfeln und die Banane schälen, längs halbieren und die Hälfte in Scheiben schneiden. Die Früchte zusammen mit den gehackten Nüssen unter den noch warmen (oder auch bereits abgekühlten) Brei heben.
- 3 Nach Belieben Ahornsirup oder Honig bzw. Zucker darüber geben.
- 4 Zuletzt mit den Beeren dekorieren.

Der durchaus »eigene« Geschmack des Buchweizens erhält mit den genannten Gewürzen und dem Ahornsirup eine sehr angenehme Note, die mit den milden Früchten wie Banane und Blaubeeren ausgezeichnet harmoniert.

Chia-Müsli mit Apfel und Zimt



(FÜR 2 PORTIONEN)

2 EL Chia-Samen \ 6 EL Reisflocken \ 2 EL Mandelmus \
200 ml Mandelmilch \ 1 Msp. Zimt \ 1 Msp. gemahlene
Vanille \ 1 Apfel \ 1 EL Agavendicksaft

❶ Chia-Samen, Reisflocken und Mandelmus in die Mandelmilch rühren und mindestens 1 Stunde (oder über Nacht) quellen lassen. ❷ Den Apfel vierteln, samt Schale grob reiben und mit dem Zimt und der Vanille würzen. ❸ Chia-Reisflocken-Mischung eventuell noch einmal mit ein bisschen Mandelmilch aufrühren, dann den geriebenen Apfel unter die Masse heben. ❹ Nach Belieben Agavendicksaft darüber geben.

Haben Chia-Samen in Mexiko eine bis zu den Azteken zurückreichende Tradition, so gelten sie bei uns derzeit als der letzte Schrei in Sachen gesunder Ernährung. Und tatsächlich punkten die unscheinbaren Körnchen mit einem unglaublich hohen Anteil an Kalzium, Antioxidantien, Omega-3-Fettsäuren und wichtigen Proteinen. Geschmacklich eher unscheinbar, runden sie dieses Müsli harmonisch ab und machen es zu einer gesunden kleinen Mahlzeit.

