Basen-Müsli

Schwierigkeitsgrad einfach Arbeitszeit10 Min Gesamtzeit10 Min

Portionen 2 Portionen

Zutaten

- 2 EL Mandeln, geschält oder ungeschält
- 2 Bananen, reif, in Stücken
- 1 Apfel, geschält oder ungeschält, in Spalten, entkernt
- 40 g Erdmandel-Flocken (bzw. Chufas-Nüssli, siehe Tipp)
- 50 – 70 g Orangensaft, frisch gepresst

Zubereitung

1. Mandeln in den Mixtopf geben und 4 Sek./Stufe 5 hacken und umfüllen.
2. Bananen in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 6 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben.
3. Apfel, Erdmandel-Flocken und Orangensaft zugeben und 5 Sek./Stufe 5 vermischen. In Müslischalen umfüllen und mit gehackten Mandeln dekoriert servieren.

- **Basenfasten-Tipp:** Dieses **Basen-Müsli** sättigt lange und versorgt dich mit Energie und wertvollen Nährstoffen. Erdmandelflocken sind die basenbildende Alternative zu Getreideflocken.
- **Erdmandelflocken** haben entgegen ihres Namens nichts mit Mandeln zu tun, zeichnen sich aber ebenfalls durch einen süßlichen Geschmack aus. Sie sind glutenfrei und basisch und eignen sich deshalb gut für einen **Basentag** oder fürs **Basenfasten**. Erdmandelflocken erhält man auch unter der Bezeichnung **Chufas-Nüssli** in Reformhäusern oder

Bioläden. Alternativ kannst du auch Erdmandelmehl verwenden.

- Statt der Mandeln kannst du Haselnüsse oder Walnüsse verwenden, welche du auch in der Pfanne etwas anrösten kannst.
- Du kannst das Müsli nach Lust und Laune variieren. Dekoriere mit frischen Beeren oder mit klein geschnittenen Trockenfrüchten. Etwas Zitronensaft bringt Frische ins Müsli.