Warme Müsli für die kalte Jahreszeit

Müsli aus der eigenen Herstellung

Vor zwei Wochen habe ich Euch einen Vergleich gezeigt zwischen den Fertigmüslis und dem Müsli aus der eigenen Herstellung. Dort habe ich Euch auch mein Müsli erklärt. Jetzt, wo die Tage dunkler und kälter werden, essen wir morgens auch sehr gerne ein warmes Müsli. Es wärmt schön durch und hält lange vor. Ein sehr guter Start in den Tag, ebenso wie das Müsli, dass nicht gekocht wird.
Für die kalte Jahreszeit stelle ich Euch hier mal zwei Rezepte vor, die Ihr aber nach Lust und Laune variieren könnt. So schmecken die Müslis immer wieder anders und es kommt keine Langeweile auf. Viel Spaß beim Experimentieren.

Müsli aus Pseudogetreide

1 Tasse Pseudogetreide wie zum Beispiel Canihua, Amaranth, Quinoa, Hirse, Buchweizen oder Reis
3 Tassen Kokosmilch, Reismilch, Dinkel- oder Hafermilch
2 Äpfel nur entkernen und würfeln, nicht schälen
Zimt, Kardamom, 1 Vanilleschote und/oder ein paar Safranfäden, wenn vorhanden und Ihr es mögt.
50 g Mandelblättchen
1 Teelöffel Kokosöl
1 Teelöffel Agavendicksaft, Ahornsirup oder Honig
Zitronensaft und/oder den Abrieb einer Zitrone (dafür, wenn es geht, bitte Bio-Zitronen verwenden)
1 Esslöffel Raw-Kakaopulver

1 Tasse Pseudogetreide wie zum Beispiel Canihua, Amaranth, Quinoa, Hirse, Buchweizen oder Reis fein mahlen (entweder mit einer Getreidemühle oder einer Kaffeemühle) in 3 Tassen Kokosmilch, Reismilch, Dinkel- oder Hafermilch 15 Minuten langsam köcheln lassen, vom Herd nehmen und ausquellen lassen.
Während das Pseudogetreide ausquillt, gebt Ihr in eine heiße Pfanne Mandelblättchen hinein und lasst sie kurz rösten. Nach dem Rösten gebt

Ihr Kokosöl dazu, nachdem das Kokosöl aufgeschmolzen ist, kommen die gewürfelten Äpfel, Gewürze, Zitronensaft sowie Agavendicksaft, Ahornsirup oder Honig in die Pfanne. Alles unter Rühren 10 Minuten simmern lassen. Zum Schluss einen Esslöffel Raw-Schokoladenpulver dazugeben sowie das ausgequollene Pseudogetreide.
Alternativ könnt Ihr auch Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, Kokosblütenzucker und Haselnüsse dazu geben und unter ständigem Rühren karamellisieren lassen – dann zum Pseudogetreide geben und schon ist ein warmes Müsli servierbereit.

Hier ein Link zur Erklärung der einzelnen Pseudogetreidesorten
Erklärung zum Peudogetreide

Müsli aus Getreide
100 g geschrotetes bzw. zerkleinertes Getreide (Hafer, Dinkel, Kamut, Emmer und/oder Einkorn)
300 ml Reismilch, Dinkel-, Kokos- oder Hafermilch
1 Messerspitze Ingwerpulver und Kurkumapulver
Zimt und/oder Kardamom
Zitronensaft und/oder den Abrieb einer Zitrone (dafür, wenn es geht, bitte Bio-Zitronen verwenden)
Trockenfrüchte
Nüsse
Saaten

Das Getreide in der Milch erhitzen und ausquellen lassen. Die Gewürze, Zitrone und die zerkleinerten Trockenfrüchte dazugeben und zum Schluss die Nüsse und Saaten unterheben.

Porridge
2 Esslöffel Hafer, flocken oder in der Mühle zerkleinern
1 Esslöffel Chia Samen
200 ml Hafer-, Dinkel-, Reis- oder Mandelmilch
Frische Früchte der Saison (jetzt z.B.: Äpfel), oder Trockenfrüchte
Gehackte Nussmischung nach Belieben
Agavendicksaft oder Ahornsirup oder Honig und Zimt

Zubereitung:

Hafer, Chiasamen und die Milch erhitzen. Langsam köcheln lassen, bis die Masse die für Euch richtige Konsistenz hat.
Früchte, Nüsse und die Süßs sowie den Zimt unter das fertige Porridge heben. Laßt es Euch schmecken!

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos!

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.
Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.
Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.
Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

Meine Publikationen

18.08.2016
Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6682-63420
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016

Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung