

Gesunde Jause

Montag, 12.2.2018

Basische Frühstückskost

Müsliriegel mit Trockenfrüchten

Zitronenwasser

Basische Frühstücksrohkost

(aus „Fasten für ein neues Lebensgefühl“, Elisabeth Rabeder)

ZUTATEN für 2 Personen

- 1 mittlere Karotten
- 1 Apfel
- 1 Banane
- 1 EL Honig
- 2 EL Mandelsplitter
- 500 ml Mandelmilch
- ½ EL frische Minzblätter



ZUBEREITUNG:

- Karotte und Apfel putzen beim Apfel das Kerngehäuse entfernen.
- Banane schälen.
- Alle Zutaten außer der Minze in ein Mixglas geben und zu einer cremigen Masse pürieren.
- Mit der geschnittenen Minze anrichten.

Müsliriegel mit Trockenfrüchten

Barbara Anderl – dipl Ernährungstrainerin
barbara.anderl@gmx.at

ZUTATEN (für 1 Backblech)

100 g Dörrzwetschken
200 g getrocknete Feigen
200 g Rosinen
100 g Kürbiskerne
100 g Haselnüsse
100 g Sonnenblumenkerne
300 g Haferflocken, Großblatt
300 g Vollkornmehl
4 Äpfel, säuerlich
500 ml Wasser
9 EL Olivenöl
1 TL Salz
5 EL Honig
4 TL Zimt



ZUBEREITUNG

- Trockenfrüchte, Nüsse und Kerne klein hacken und die Äpfel fein raspeln
- Alle Zutaten miteinander vermengen.
- Ein Backblech mit Backpapier auslegen, den Teig draufstreichen und glatt drücken.
- Im vorgeheizten Ofen bei Ober-/Unterhitze 200°C ca. 40 Minuten backen.
- Noch warm in Stücke schneiden.
- Auf ein Kuchengitter stürzen und auskühlen lassen.

TIPP

Über die Müsliriegel kann Schokoladeglasur oder Kakaoglasur gespritzt werden.
Die Müsliriegel können portionsweise eingefroren werden und dann einzeln entnommen werden. Zum Auftauen einfach in den Toaster stecken.