Müsli – aus dem Thermomix

Müsli essen wir zwar gerne – aber da es morgens immer schnell gehen muß, ist der Griff zur fertigen Müslimischung meist vorprogrammiert. Dabei ist ein frisches, selbstgemachtes Müsli einfach unschlagbar.

In einem „normalen“ Mixer wurde das Obst nur zu Brei vermatscht, aber durch die Stufenwahl des Thermomix kann der Grad der „Zerstückelung“ nach Belieben selbst gewählt werden.

Für 1 große Portion :

1 EL Nüsse (z.B. Mandel, Cashewkerne, Walnüsse, etc)

1 EL Rosinen

1 Apfel, entkernt, geviertelt

1 Banane, geschält,halbiert

2 EL Joghurt (oder Buttermilch, Sahne,Milch)

1 – 2 EL Samen (z.B. Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Kürbiskerne, Mohn)

2 EL Haferflocken

1 EL Vollkornflakes, ungesüßt

nach Belieben Honig oder Ahornsirup

Nüsse und Rosinen ***10 Sekunden / Stufe 9*** zerkleinern.

Apfel, Banane, Joghurt, Honig und Samen dazugeben und ***5 Sekunden / Stufe 4*** vermischen.

Haferflocken und Vollkornflakes unterheben und servieren.

Alles in allem dauert es kaum 2 Minuten dieses leckere, frische Müsli zu zaubern !!!

Natürlich kann durch eine andere Auswahl von Früchten, Nüssen und Samen immer wieder eine neue, leckere Kreation entstehen.