

ZOLLNER IS(S)T GESUND - REZEPTE



10 min

VOLLKORN_TRAUBEN_MÜSLI



Zutaten für 1 Person

100g	Weintrauben
35g	Haferflocken
15g	Dinkelflocken
Je 2g	Leinsamen (geschrotet), Mandelblättchen
Je 3g	Kernmischung, Kokosraspeln
200g	Joghurt (bio, fettarm)
Schuss	Olivenöl
	Zimt



Vorbereitung:

1. Trauben lösen und halbieren
2. Zutaten abwiegen oder Mengen nach Belieben variieren



Let's cook:

3. Hafer- und Dinkelflocken und Leinsamen in eine Schüssel geben
4. Trauben und Joghurt hinzufügen
5. Kerne, Mandelblättchen, Kokosraspeln und Zimt darüber geben und alles vermischen
6. Etwas Olivenöl über dein Müsli geben



Tipps und Variationen:

- Nutze saisonal unterschiedliche Obstsorten deiner Wahl.
- Wenn du dein Müsli gerne etwas flüssiger magst, verdünne es mit etwas Milch oder einer pflanzlichen Alternative.
- Fehlt die Süße? Nutze etwas Honig oder Agavensirup.
- Wenn du etwas mehr Zeit hast, röste die Kerne und Samen vorher in der Pfanne kurz an. Das verleiht deinem Müsli noch einmal einen extra Crunch.
- Leinsamen wirken verdauungsanregend und sind daher ein wertvoller Bestandteil dieses Frühstücks. Achte darauf geschrotete Leinsamen zu verwenden, nur bei diesen kann sich die gesunde Wirkung im Körper entfalten.
- Auch wenn Kokosraspeln viel Fett enthalten, sind sie vor allem reich an wertvollen Inhaltsstoffen.
- Verwende statt Olivenöl Leinöl um dein Frühstück zu variieren.
- Auch Kardamom passt hervorragend in deinem Müsli.



Social & Health
— Weil du es uns wert bist! —

Social & Health
Florian Hacker
- 5435
florian_hacker@zollner.de



Ansprechpartner Gesundheit
Romina Kreuzer
Bastian Popp
zollner@my-moove.de



AOK Bayern
Stefan Scheibeck
09461 9408 - 21
stefan.scheibeck@by.aok.de