ANDECHSER NATUR



Ayurvedisches Müsli

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 1 Portion:
50 g Haferflocken
50 g Bauchweizenflocken
1 EL geschrotete Leinsamen
1 EL Mandeln
1-2 TL Honig
300 ml ANDECHSER NATUR Frische Bio-Milch 3,8 % Fett
1 TL gemahlener Zimt
1 Prise gemahlener Kardamom
1 kleines Stück frischer Ingwer
3 EL ANDECHSER NATUR Bio-Jogurt mild 3,8 % Fett

So geht's

Zuerst die **ANDECHSER NATUR Bio-Milch** erwärmen. Währenddessen die Mandeln grob hacken und den Ingwer schälen und fein reiben.

Mandeln und Ingwer zusammen mit Hafer- und Buchweizenflocken, Leinsamen, Zimt und Kardamom in einer Schüssel vermengen.

Die warme **Bio-Milch** darüber gießen und 5 Minuten ziehen lassen.

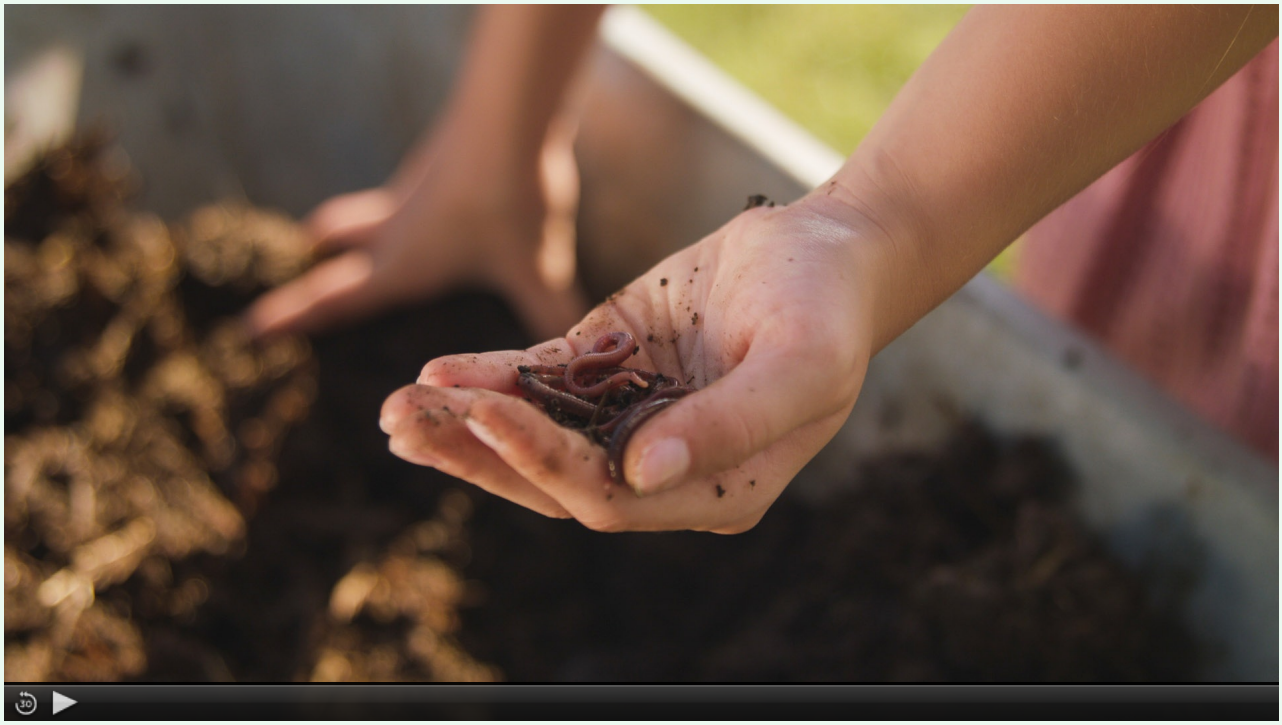
Zum Schluss **ANDECHSER NATUR Bio-Jogurt mild** sowie etwas Honig hinzugeben und ggf. noch mit ein paar gehackten Mandeln toppen und genießen.

Der ANDECHSER NATUR Bio-Standard

Was gehört zu einer artgerechten Tierhaltung?



Warum ist ein gesunder Boden so wichtig?



Wie funktioniert Humusaufbau mit Mikroorganismen?



Was ist muttergebundene Kälberaufzucht?

