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

Teilen

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?

Was macht die Ziegenhaltung so besonders?