

Rezeptvorschlag August 2012

"Veganes Sommer-Müsli"

Müsli ist ein wunderbares Frühstück für den Sommer. Viele wollen aber auf Milch oder Joghurt verzichten. Hier eine leichte saftige Variante ohne Milch oder Milchersatz:

Eine Woche Müsli für zwei Personen:

Eine Woche Müsli für zwei Personen:

- 1 kg blütenzarte Haferflocken
- 100g Sesamsamen*
- 1 Päckchen Kokosflocken*
- 1 Päckchen Rosinen*
- 1 Flasche Mango-Sirup 250 ml*
- 1 Packung „Sommerblüte“ Teebeutel *(oder anderer Früchtetee)
- 1 Galia-, Charentais- oder Honig-Melone
- 500g Zwetschgen
- 7 Klaräpfel oder andere August-Äpfel
- 500g Aprikosen
- oder andere Spätsommer-Früchte wie Trauben, Blaubeeren, Brombeeren etc.



*in unserem Weltladen erhältlich

Pro Portion: Eine Tasse „Sommerblüte“ Tee kochen (0,2 l). Währenddessen die Flocken, 1 Essl. Sesam, 2 Essl. Kokosflocken und 1 Esslöffel Rosinen in eine Schale schütten. Dann das Obst je nach Geschmack schneiden und auf das Müsli geben. Angeschnittenes Obst im Kühlschrank aufbewahren. Zum Schluss den Früchtetee über das Müsli gießen, etwas ziehen lassen und mit zwei Esslöffeln Mangosirup toppen.

So kann ein Sommertag beginnen!

Viel Freude mit diesem Rezept wünscht Ihnen

Ihr Weltladen-ZeichenDerZeit Team!