

**Moin,**

es gibt uns noch, die Gruppe Kochseminar und wir haben uns gedacht euch einmal im Monat ein Rezept als Anregung vorzustellen, damit ihr dies als Abwechslung zum ständigen Online-Schulalltag zubereiten könnt ...

... dann lasst uns mal in den Topf schauen, was wir heute zubereiten ...



Seit diesem Monat heißt es morgens wieder früh aufstehen, damit ihr zeitig in der Schule seid. Da bleibt häufig das Frühstück auf der Strecke ...

### Eine Handreichung: Müslimischung, hausgemacht

Eure Einkaufsliste für einen Wochenvorrat:

- 100 g Buchweizenkerne
- 350 g Haferflocken, zart
- 350 g Haferflocken, Kernige
- 50 g Leinsamen
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 80 g Cashew-Kerne
- 30 g Erdnüsse
- 4 Feigen
- 8 Aprikosen, getr.
- 10 Datteln, entkernt
- 30 g Rosinen
- 50 g Cranberries

Hier einige Tipps für die Zubereitung:

- Buchweizen, Haferflocken und Leinsamen in einer Pfanne abwägen und bei mittlerer Temperatur erwärmen.
- Cashew-Kerne halbieren, Erdnüsse ebenso und in die Pfanne hinzufügen.
- Mehrfach, beim Warmwerden, umrühren – brennt sonst an!
- Zwischenzeitig Feigen, Aprikosen und Datteln zerkleinern,
- mit Rosinen und Cranberries vermischen.
- Warmen Pfannen-Inhalt zur Hälfte in ein Gefäß geben und mit der Hälfte der vorbereiteten Trockenfrüchte abdecken;
- mit den restlichen Zutaten ebenso verfahren.
- Deckel auf das Gefäß setzen und gut durchschütteln/vermengen.
- Offenes Gefäß mit dem Müsli auskühlen lassen



- ca. 100g Haferflocken ersetzen mit 120 g Hafer-/Quinoa-/Amaranth-Pops o.ä.



**Kreiert geschmacksbezogene eigene Varianten!**

Tipp: Dieses Basis-Müsli kann mit Milch, Soja-, Hafermilch, Saft, Quark und Joghurt verschiedener Richtungen, Früchten der Saison, Obstsalat und vielem mehr angerichtet; kann, morgens auf die Schnelle, zu Hause oder unterwegs (entsprechendes Gefäß) zubereitet mitgenommen und gegessen werden ...

Guten Appetit wünschen euch MSB, WER und WKL

Zubereitungszeit: Arbeitszeit ca. 15 Min.

Koch-/Backzeit ca. 10 Min.

Gesamt: ca. 25 Min.