

Fitness Frühstücksbowl



vegetarisch

stillfreundlich

kleinkindtauglich

diabetistauglich

Zutaten für das Basismüsli:

- 500 g Vierkorn-Flockenmischung
- *alternativ mischst du Vollkornhaferflocken, Vollkornweizenflocken und Gerstenflocken*
- 50 g ungeschälte Mandeln (die Schale reduziert die Fettaufnahme)
- 50 g Haselnüsse
- 50 g Walnuskerne
- 250 g Haferkleie

Kochzeit/Backzeit:

ca. 5 Minuten

Nimm dir ein Backblech und verteile deine Nüsse sowie die Vierkornflocken darauf. Dann röstest du sie im Backofen bei 175°C Umluft für einige Minuten an. Eine genaue Zeitangabe kann ich dir dafür nicht geben, da jeder Backofen anders arbeitet und deine Müslimischung am besten gelingt, wenn du sie im Auge behältst.

Nach einigen Minuten wird es verführerisch nach gerösteten Nüssen riechen und deine Müslimischung wird etwas Farbe bekommen. Dann kannst du sie aus dem Backofen nehmen. Lass sie gut abkühlen, mische sie mit der Haferkleie und fülle sie dann in eine gut verschließbare Tupperdose ab.

Als Pin für später merken:

Fitness-Bowl mit Müsli, Joghurt und Obst

Wie gesagt verwende ich meine Fitness-Müslimischung am Liebsten morgens mit Joghurt oder püriertem Obst. Du willst das auch gern ausprobieren?

Dann nimm dir eine kleine Schüssel, gib 5 Esslöffel Naturjoghurt hinein (ich liebe den Bio-Joghurt von Aldi) und gebe es als Topping 3 Esslöffel von der Fitness-Müslimischung sowie klein geschnittenes Obst der Saison dazu.

Ich liebe Mango oder Apfelstücken mit Zimt. Sehr lecker sind aber auch frische Beerenfrüchte. Ungesüßte Beeren aus der Kühltruhe kannst du prima mit etwas Wasser oder dem Joghurt pürieren und so bei der Farbe deiner Fitness-Frühstücks-Bowl variieren. Ein Hingucker sind auch Physialis und Granatapfelkerne.

Außerdem empfehle ich dir einen Teelöffel [Flohsamenschalen*](#) als zusätzliches Topping. Flohsamenschalen unterstützen die Verdauung und regulieren die Darmflora. Da sie im Bauch aufquellen und somit satter machen sind sie ein idealer Helfer beim Abnehmen.

Wenn dir meine Frühstücksbowl-Idee gefällt, dann folge mir gern auf [Instagram](#). Dort teile ich regelmäßig Bilder meines Frühstücks.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](#) und stöber in unserem [Shop](#).

