

REVITAL FRÜHSTÜCKSMÜESLI

Zutaten für 2 Personen

- 1 EL Rahmquark
- 1 TL Leinsamenöl
- 1 TL Bienenhonig
- 3 EL warmes Wasser
- 1 TL Haferflöckli fein (Kleie)
- 1 TL Leinsamengranulat (Drogerie)
- 1 TL Hirseflöckli
- 1 TL Sanddornmark (im Glas)
- 1 Banane, in Scheiben geschnitten
- 1 reifer Apfel, geraffelt
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL Vollrahm (evtl. geschlagen) darunterziehen

Baumnüsse/Mandeln, grob gemahlen, nach Belieben