Power Müslis

Power Müsli - Kraftpaket in 4 Varianten

Unser Power Müsli ist ein Kraftpaket, das es in sich hat. Die Getreidebasis sättigt und ist ein idealer Träger für alle Arten von Früchten und Säften.

...Power pur

Das Müsli hat eine Grundform und drei erweiterte Varianten. Natürlich müssen die Power Müslis in der Zubereitung nicht, wie unten beschrieben, geschichtet werden. Schneller geht es, wenn Sie die Zutaten einfach mischen. Das sieht zwar nicht so schön aus, spart aber Zeit und schmeckt genauso gut.

Zutaten für Power Müsli Grundrezept

(für 4 Personen)

- 40 g Haferflocken
- 40 ml Hafermilch
- 2 Äpfel
- 2 Birnen
- 450 g Vanillesojajoghurt
- 80 g Cornflakes

Zubereitung Power Müsli Grundrezept

1. Haferflocken in der Hafermilch einweichen lassen
2. Äpfel und Birnen säubern, entkernen und mit einer Reibe in den Vanillesojajoghurt reiben
3.

Das Ganze mit den Haferflocken mischen und in ein Glas oder eine Schale geben und mit Cornflakes auffüllen

-

Das Rezept kann auch mit einem beliebigen anderen Sojajoghurt zubereitet werden.

-

Bei Natursojajoghurt kann zum Süssen Agavendicksaft oder unser Dattelmousse verwendet werden.

Zutaten für Power Müsli Variation 1

(für 4 Personen)

Für die Variationen jeweils die Hälfte vom Grundrezept verwenden.

- **½ Grundrezept**
  - 20 g Haferflocken
  - 20 ml Hafermilch
  - 1 Apfel

- 1 Birne
- 225 g Vanillesojajoghurt
- 40 g Cornflakes

- **Zutaten zu Variation 1**
  - 200 g Schokolade (vegan)
  - 100 ml Reismilch
  - 100 g Natursojajoghurt
  - 4 Bananen

Zubereitung Power Müsli Variation 1

1. Schokolade in der Reismilch in einem Wasserbad langsam schmelzen lassen
2. Die Schokolade darf nie zu heiss werden, sonst beginnt sie zu stocken und kann nicht mehr weiterverarbeitet werden
3. Schokoladenmilch mit dem Natursojajoghurt und 2 Bananen mixen
4.

Die anderen 2 Bananen in Scheiben schneiden

5. Füllen Sie nun abwechslungsweise die Gläser mit dem Grundrezept und der Schokoladenmasse auf

6. In die Schichten der Schokoladenmasse die Bananenscheiben legen

- Am Schluss mit den restlichen Bananenscheiben und den Cornflakes garnieren.

Zutaten für Power Müsli Variation 2

(für 4 Personen)

Für die Variationen jeweils die Hälfte vom Grundrezept verwenden.

- **½ Grundrezept**
  - 20 g Haferflocken
  - 20 ml Hafermilch
  - 1 Apfel
  - 1 Birne
  - 225 g Vanillesojajoghurt
  - 40 g Cornflakes
- **Zutaten zu Variation 1**
  - 600 g Beeren (je nach Saison)

Zubereitung Power Müsli Variation 2

- Einfach die Beeren und die Grundmasse aufschichten

Falls Sie tiefgefrorene Beeren nehmen, geben Sie die Beeren zum Grundrezept mit den Äpfeln und Birnen dazu und rechnen Sie vor dem Konsumieren ausreichend Zeit ein, dass die Beeren auftauen können. Bei

sauren Beeren kann zum Süssen Agavendicksaft oder unser Dattelmousse verwendet werden.

Zutaten für Power Müsli Variation 3

(für 4 Personen)

Für die Variationen jeweils die Hälfte vom Grundrezept verwenden.

- **½ Grundrezept**
  - 20 g Haferflocken
  - 20 ml Hafermilch
  - 1 Apfel
  - 1 Birne
  - 225 g Vanillesojajoghurt
  - 40 g Cornflakes
- **Zutaten zu Variation 1**
  - 200 g Couscous
  - 400 ml Orangensaft
  -

2 Orangen

Zubereitung Power Müsli Variation 3

1. Couscous in Orangensaft einweichen lassen, bis der gesamte Saft aufgesogen ist

2. Die Couscouskörner müssen weich sein. Sollte noch Restflüssigkeit vorhanden sein, kann man diese abgiessen

3. Von den Orangen die Schale mit der Haut abschneiden, anschliessend mit einem feinen Messer die Orangen filets aus den Häuten schneiden

4. In einem Glas oder in einer Schale aufschichten: zuerst die Grundmasse, danach die Orangenfilets, abschliessend das Couscous und die Cornflakes

Guten Appetit wünschen Ihnen

Dr. med. Ernst Walter Henrich und der Schweizer Gourmetkoch Raphael Lüthy,
Herausgeber von "Vegan Gesund – Das Kochbuch"

Quellen und Bildrechte:

Mit freundlicher Unterstützung der ProVegan Stiftung

Teilen Sie Ihr Lieblingsrezept mit anderen!

Veröffentlichen Sie Ihr Lieblingsrezept auf "Mein Gartenratgeber" und teilen Sie es so mit anderen Menschen. Schicken Sie uns dazu einfach Ihr Lieblingsrezept per Mail zu, und wir stellen es für Sie online. Auf Ihren Wunsch auch gerne unter Ihrem Namen.

...schreiben Sie uns unter info@mein-garten-ratgeber.de

Weitere Rezepte für leckere...

- Gerichte
- Getränke
- Desserts
- Gebäck & Kuchen
- Marmeladen
- Pestos
- Vegane Küche