

Muntermacher- Müsli-Varianten

Sie schmecken total lecker und machen richtig satt!

Müsli ohne Getreide

An diese frischen Müslis, ganz ohne Getreide, wirst du dich schnell gewöhnen. Besonders deshalb, weil du schon nach kurzer Zeit spürst, wie energievoll und gut gelaunt du damit in den Tag gehst.

Die wichtigste Botschaft für dich aber ist:

Beginne dein Essprogramm möglichst selten mit komplexen („schnellen“) Kohlenhydraten KH, weil du dann den ganzen Tag auf diese Kohlenhydrate programmiert bist.

Du willst dann nämlich bevorzugt Pizza, Nudeln, Kartoffeln, Brot, Süßigkeiten und andere Dickmacher essen und musst eine ungeheure Disziplin aufbringen, um diesen Gelüsten nicht voll zu erliegen. Gehe also der Gefahr aus dem Weg und plane intelligent.



Apfelmüsli

Zutaten:

1 Apfel (ca. 150 g, z.B. Delicious, der nach dem Raspeln knackig bleibt)
100 g Magerquark
2 TL gutes Öl (von z.B. Kürbiskern, Sesam, Mandel, Distel)
1 geh. EL Leinsamen
1 geh. EL grob gehackte Walnüsse
1 geh. EL Rosinen

Die gut gewaschenen, ungeschälten Äpfel grob raspeln und mit den anderen Zutaten vermischen.

Ruck-zuck-Tipp:

Damit es morgens ganz schnell geht, das Müsli abends vorbereiten und morgens nur die Äpfel raspeln und Walnüsse zum Schluss hinzufügen. Dauert 1 Minute – fertig.

Erdbeermüsli

Zutaten:

150 g Erdbeeren
100 g Magerquark
1 geh. EL Pinienkerne
1 EL Birnendicksaft
2 TL gutes Öl (von z.B. Kürbiskern, Sesam, Mandel, Distel)

Die Erdbeeren in Stücke schneiden, den Quark mit Birnendicksaft und Öl verrühren, Erdbeeren untermischen.

Die Pinienkerne ohne Fett in der Pfanne rösten, drüberstreuen.

