



Antipilz-Müsli

Zutaten für 25 – 30 Portionen

75 g	ungeschälte Mandeln	150 g	geschrotete Leinsaat
75 g	Cashewkerne	100 g	Milchzucker
50 g	Sonnenblumenkeme	250 g	kernige Haferflocken
75 g	Kürbiskeme	100 g	Roggenflocken
150 g	geröstete Sojakerne	150 g	Gerstenflocken
150 g	Weizenkleie	200 g	Weizenflocken
200 g	Haferkleie		

Zubereitung

- Mandeln, Cashew-, Sonnenblumen-, Kürbiskerne grob hacken und in eine große Schüssel geben.
- Sojakerne, Weizen- und Haferkleie, Leinsaat, Milchzucker und alle Flocken zufügen.
- Alle Zutaten gut durchmischen und in fest schließende Dose oder Gefrierbeutel füllen. Das Müsli kühl und dunkel aufbewahren, damit es nicht an Nährstoffen verliert oder gar ranzig wird.

Hinweis

- Bei Unverträglichkeiten gegen eine der Nuss- oder Getreidesorten oder gegen Milchzucker, einfach die betreffende Zutat weglassen.