

Basisches Protein Müsli

Basisches Rezept/Basenfasten Rezept



Zutaten für 15 Tage

Müsli

- 100 g gekeimte Haferflocken* -dein **Preisvorteil bei AHO** wird im Warenkorb automatisch auf deine gesamte Bestellung angewendet
- 100 g gekeimtes Lupinenmehl*
- 100 g Mandelmehl*
- 100 g Erdmandelmehl*
- 100 g gekeimte Leinsamen*
- 200 g gehackte Mandeln*
- 40 g Flohsamenschalen*

weitere Zutaten

- Apfelmark
- Wasser
- [Mandel-Kokos-Erdbeermus](#)*
- frisches Obst oder z.B. [gefriergetrocknete Erdbeeren](#)* als Topping

Zubereitung

Müsli

- Alle Zutaten miteinander vermengen und in einer [Vorratsdose](#)* lagern.

morgendliche Zubereitung

- 50 g basisches Protein Müsli
- 80-90 ml Wasser
- 75 g Apfelmark
- und 10-20 g [Mandel-Kokos-Erdbeermus](#)* miteinander verrühren und als Topping frisches Obst oder z.B. [gefriergetrocknete Erdbeeren](#)* draufgeben.

TIPP: Ich esse zuerst immer frisches Obst und dann das Müsli. Dazu trinke ich einen Basentee. Da das basische Müsli **sehr nährstoff- und ballaststoffreich** ist, hält dieses basische Frühstück sehr lange an. Wenn aber die Menge vom Müsli nicht reicht, kann die Portionsgröße selbstverständlich erhöhen. Neugierig, warum **viele fertig gekaufte Müslis** trotz ihrer Deklaration oft nicht wirklich basisch sind? In [diesem Absatz](#) auf meiner Website verrate ich dir die Hintergründe und was du darüber wissen solltest.

*= Werbung

Sabine Voshage - Die Basenexpertin

Website sabinevoshage.com

[Mein Foodblog](#)

[Basische Rezepte - Richtig lecker](#)