

## POWER-MÜSLI – DER PERFEKTE START IN DEN TAG

**Zutaten:** 1 Banane ■ 2 EL Nüsse (Walnüsse, Paranüsse, Cashewkerne, Erdnüsse oder Haselnüsse) ■ 5–7 EL Haferflocken oder Fertigmüsli-Mischung ■ 1 EL Blütenpollen ■ 1 EL Weizenkeime ■ 1 EL Erdmandelflocken (aus dem Reformhaus) ■ 1 EL Weizenkeimöl ■ 1 EL Sanddornsirup ■ 1–2 TL Laktobazillen (aus der Apotheke oder dem Reformhaus) ■ 2 TL Biocarotin (aus dem Reformhaus) ■ 250 ml Milch

**Zubereitung:** Die Banane in Scheibchen schneiden, die Nüsse grob hacken. Mit den übrigen Zutaten in eine Schüssel geben und vorsichtig miteinander vermengen. Fertig ist das Power-Müsli, das nicht nur lange vorhält, sondern Ihnen auch Energie für die Anforderungen des Tages verleiht.