



Gesundes Frühstück: Haferflocken mit Walnüssen und Früchten

Zutaten:

2 Handvoll von Ihrem Lieblingsobst nach Wunsch
100 g Haferflocken
Wasser
Walnüsse

Was Sie sonst noch benötigen:

1 Schneidbrett
1 Messer zum Obstschneiden
1 Müslischüssel
Zerkleinerer für die Walnüsse

Zubereitung:

Geben Sie die Haferflocken in die Schüssel. Waschen und schneiden Sie Ihr Lieblingsobst. Geben Sie das Obst in die Schüssel zu den Haferflocken. Gießen Sie etwas Wasser (oder nach Wunsch Milch) in die Schüssel und verrühren Sie das ganze. Danach fügen Sie noch die zerkleinerten, gemahlene Walnüsse hinzu.

Guten Appetit!

Tipp: Meiden Sie Fertig-Müslis. Mischen Sie sich Ihre Müslis immer selbst. Denn gekaufte Müslis enthalten sehr oft sehr viel Zucker (auch in Honig ist viel Zucker, Melezitose). Durch die Walnüsse erhalten Sie gleich eine gute Portion der wertvollen Omega-3-Fettsäuren, die für den menschlichen Organismus lebensnotwendig sind.