

RohKostWerk

Coaching • Catering • Workshops

www.rohkostwerk.de

rohkostwerk@gmail.com

Rezept 001 SonnenhausMüsli mit Ingwer & Kurkuma

Zutaten für 2 Portionen

Vorbereitung (am Vorabend)

Zutaten	Kerne & Samen einweichen
2 EL Sonnenblumenkerne	<ul style="list-style-type: none"> • alle Kerne und Samen am Vorabend zusammen in Wasser* einweichen • nur soviel Wasser verwenden, dass die Körner etwas bedeckt sind • morgens sollte kein Wasser mehr im Gefäß stehen • verwendet Glas-, Keramik-, Steingutschüsseln oder ähnliches (kein Plastegefäße)
2 EL Buchweizen	
2 EL Leinsaat (braun oder gelb)	
2 EL Sesamsamen (schwarz oder weiß)	
2 TL Chiasamen	
ca. 1 Tasse gutes Wasser*	

* Verwendet gutes Wasser! Nutzt Wasser aus Glasflaschen oder gefiltertes Leitungswasser, energetisiert mit Edelsteinen (z.B. Amethyst, Bergkristall und Rosenquarz). Nehmt kein Wasser aus Plasteflaschen.

Zubereitung (am Morgen)

Zutaten	Müsli fertigstellen
1-2 Äpfel	<ul style="list-style-type: none"> • kleinraspeln
1 größeres Stück Ingwer	<ul style="list-style-type: none"> • Größe nach Belieben • sehr kleinschneiden/reiben und zu Apfelraspel geben
1 kleineres Stück Kurkuma	
1-2 TL Zimtpulver	<ul style="list-style-type: none"> • zu Apfel-Ingwer-Gemisch geben • alles gut in einer großen Schüssel vermischen
<i>alternativ</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Apfel (grob geschnitten), Ingwer und Kurkuma (kleingeschnitten) und Zimt zusammen in einem Mixer oder in einer Küchenmaschine zerkleinern
eingeweichte Körner und Apfel-Ingwer-Kurkuma-Zimt-Gemisch	<ul style="list-style-type: none"> • in einer großen Schüssel gut vermischen und dann auf einen Teller oder in eine kleine Schüssel geben und die weiteren Zutaten (Topping/Obst, siehe unten) dazugeben
<i>persönliche Note</i>	<ul style="list-style-type: none"> • etwas Kräutergrün, kleingeschnitten, dazugeben • z.B. Petersilie, Koriander, Bärlauch, Wunderlauch, Giersch, Brennessel, Vogelmiere o.ä.
	fertig ist die Müsli-Basis

Das fertige Basis-Müsli kann nun komplettiert werden mit Topping und Obst, zum Beispiel:

Topping	Obst der Saison
- Hanfsamen, geschält	- Banane, Kiwi
- Erdmandelflocken	- Mandarine, Orange
- Braunhirsemehl	- Ananas, Mango
- Moringapulver	- Kaki, Papaya
- Kokosflocken	- Beeren, Kirschen
- Acaipulver	- Birne, Trauben
- Gojibeeren	- Pflaume, Pfirsich
- Rosinen	- Feige, Maracuja
- Baobab	- Physalis, Guave
- Traubenkernmehl	- Granatapfelkerne
- Brennesselsamen	- Lychee, Sternfrucht
u.a.m.	u.a.m.



Zutaten Basis-Müsli



Müsli mit Topping & Obst

kleiner Tipp: Kerne und Samen auf Vorrat zusammenmischen und abends einfach ein paar Löffel davon einweichen.



Rezeptidee & Fotos:

Adel Oworu 22.03.2020

nach dem Originalrezept von Elke Neu, aus dem Sonnenhaus in Obernwohlide

RohKostWerk

here we go ... froh dank roh

RohKostWerk

Coaching • Catering • Workshops

www.rohkostwerk.de

rohkostwerk@gmail.com

Rezept 001

SonnenhausMüsli mit Ingwer & Kurkuma

Zutaten für 2 Portionen



Fotos: Adel Oworu, RohKostWerk Berlin