

Grundmischung 1 als Vorrat für veganes Frühstücksmüsli

5 EL Hanfmehl
5 EL Hanfeiweiß
4 EL Hanfsamen (grob gemahlen)
4 EL Leinsamen (grob gemahlen)
1 EL Mohn
1 EL Chiasamen
1 EL Acai-Pulver
5 EL (evtl. auch mehr, je nach gewünschtem Geschmack) Kokosraspeln ungesüßt

Alle Zutaten in einer großen Schüssel zusammenbringen und mit einem Löffel gut vermischen. Danach in einem verschließbaren (Glas-)Gefäß aufbewahren. Hält sich ca. 7-10 Tage bei trockener und kühler Lagerung.

Grundmischung 2 als Vorrat für veganes Frühstücksmüsli (Bircher-Variante)

3-4 Karotten je nach Größe
2-3 Äpfel je nach Größe (sauere Sorte)
3-4 EL Mandeln oder Walnüsse (auch Erdnüsse oder Haselnüsse möglich, aber keine Cashew Nüsse)
3-4 EL Sojaflocken (mit maximal 3 g /100 g KH-Gehalt, z.B. von Spielberger)

Mandeln/Nüsse zuerst im Mixer grob kleinmahlen. Dann Sojaflocken, Karotten und Äpfel dazugeben und ebenfalls grob kleinmahlen und alles vermischen. Evtl. etwas Zitrone drüber träufeln, damit keine zu starke Braunfärbung entsteht beim Lagern. Hält sich im Kühlschrank in abgedeckter Schüssel oder verschlossenem Gefäß ca. 2-4 Tage.

Obstmischung

Beliebiges Obst in beliebiger Menge (auch Trockenfrüchte). Ideal sind Bananen, Feigen, Weintrauben, Äpfel, Mango.

Kohlenhydratbooster

Hirse oder Quinoa (müssen beide ca. 10-15 min in Wasser vorgekocht werden), Buchweizenflocken, gepopptes Amaranth oder gepopptes Quinoa

Mandelmilch (ungesüßt) oder Mandel-Kokosmilch oder andere Nussmilch (nach Möglichkeit ungesüßt) im Bio Laden auf Vorrat kaufen (halten sich verschlossen bei Zimmertemperatur mehrere Monate).

Agavensirup oder Honig

Evtl. Mandel- oder Haselnussmus

Zubereitung:

Gewünschte Menge aus Grundmischung 1 und/oder Grundmischung 2 (für eine Portion reichen insgesamt 1-2 EL) in eine Ess-Schüssel geben. Dazu 2-4 EL Kohlenhydratbooster dazugeben. Wer es sehr gehaltvoll mag, kann noch 1 EL Mandel- oder Haselnussmus dazugeben. Mandel- oder Nussmilch in ausreichender Menge (muss sich gut vollsaugen können, mind. ca. 200 ml) auf kleiner Stufe erwärmen und evtl. etwas aufschäumen (wie Milch für Capuccino). Mandel/Nussmilch in die Schüssel dazu geben und mit Inhalt gut vermischen. Beliebige Menge Obst dazugeben und wenn notwendig mit Agavensirup oder Honig noch verfeinern. Ideal vor oder während sehr langer anstrengender Unternehmungen oder auch zur Regeneration nach sehr langen und erschöpfenden Belastungen, bzw. bei sehr hohem Kalorienverbrauch.