



BASISMISCHUNG – MÜSLIZUBEREITUNG

Zutaten pro Person:

- 3 Esslöffel oder 45g (= 15g pro Esslöffel) Basissuppe-Müslizubereitung
- 250ml Wasser
- 1 Apfel
- Salz naturbelassen
- Leinöl kaltgepresst, unfiltriert
- 1-2 Teelöffel Basenkraft

nach Bedarf:

- klein geschnittene Trockenfrüchte wie BIO Datteln, Feigen, Rosinen
- Brombeeren, Himbeeren, Heidelbeeren frisch oder getrocknet
- Honig
- Gewürze (z.B. Zimt, Kardamom, echte Vanille, Ingwer, Galgant)
- 1 Schuss Umesu anstatt von Salz

Zubereitung:

1. 3 Esslöffel E&M Vital Basissuppe-Müslizubereitung mit 1/4 Liter Wasser ca. 20 Minuten köcheln.
2. Dann einen geriebenen Apfel und eine Prise naturbelassenes Kristallsalz beimischen und kurz nachquellen lassen.
3. Je nach Geschmack kann das Müsli mit BIO Datteln, Feigen, Rosinen, Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Honig, Gewürzen (z. B. Zimt, Kardamom, echte Vanille, Ingwer, Galgant) verfeinert werden. ,
4. Zum Schluss 1-2 Teelöffel Basenkraft und 1 Schuss Leinöl beimengen.
5. Genießen!