



Basismüsli, glutenfrei

Zutaten für das glutenfreie Basismüsli:

100 g Chiasamen

100 g Leinsamen

100 g Reisflocken

100 g Haferflocken, glutenfrei

100 g Quinoapops

100 g Sonnenblumenkerne

(man kann die Zutaten natürlich nach persönlichen Vorlieben variieren)

Alle Zutaten werden in einer großen Rührschüssel gut durchgemischt und fertig ist eine glutenfreie Frühstücksbasis.

Ich setze immer schon am Vorabend mein Frühstücksmüsli mit etwas Milch an, damit die Zutaten sich gut mit Flüssigkeit ansaugen können. Am Morgen kommt dann noch Obst und weitere Pflanzenmilch oder Joghurt nach Belieben dazu.

