



# Rote Beeren Müsli: veganes Superfood-Müsli

## Zutaten

- 1 Handvoll Haferflocken
- 1-2 EL Chia-Samen
- 150 ml Hafermilch
- 2-3 EL Berry Power Tee
- Agavendicksaft nach Belieben

## Zubereitung

Den Berry Power Tee nach den Angaben auf der Packung zubereiten. Vorsicht: Die Beeren nicht wegschmeißen.

In der Zwischenzeit Haferflocken, Chia-Samen und Mandelmilch vermengen und ca. 15 Minuten quellen lassen.

Anschließend die Beeren nach dem Aufbrühen hinzugeben und das gesunde Müsli genießen.

Die enthaltenen Beeren in dem Tee sind 100% Bio und können durch die Verwendung im Müsli quasi voll recycelt werden. Außerdem ein toller Nebeneffekt: eine Handvoll Gojibeeren deckt rechnerisch schon den Eisenbedarf eines Tages. Maulbeeren enthalten viel Magnesium und die in Cranberries enthaltenen Anthocyane schützen Herz und Arterien, weiterhin sind die Cranberries dafür bekannt, Infektionen der Harnwege zu bekämpfen.

Ein wahrer Superfood-Tee.

Chia-Samen enthalten neben einer hohen Anzahl an Omega-3-Fettsäuren auch zahlreiche Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien.

Haferflocken dienen als hervorragende Ballaststoffquelle und Vitamin B1 Lieferant, dadurch wird der Aufbau von Nervenzellen unterstützt.

Mandelmilch dient als Eiweißquelle. Zusammen machen alle Inhaltsstoffe den Snack zu einem wahren Superfood-Müsli für morgens oder auch zwischendurch.

Lasst es euch schmecken!

Zubereitungszeit ca. 5 Minuten.

Pro Portion ca. 313kcal, Kh: 45,8g, F: 13,6g, E: 11,4g

P.S. Ein Video zur Zubereitung finden Sie unter

[https://www.youtube.com/channel/UCg9vwoFojBHMMyhdx\\_2\\_c42Q](https://www.youtube.com/channel/UCg9vwoFojBHMMyhdx_2_c42Q)

Für weitere praktische Ernährungstipps abonnieren Sie unseren YouTube-Kanal!