



## **Frühstücksmüesli** (Revital, modifiziert auf TCM)

- I EL Speise oder Rahmquark aus Schafmilch
- I EL Leinsamenöl (Rapunzel-Leinöl, Rägebogebioladen)
- 3 EL warmes Wasser
- I TL Bienenhonig oder Birnel (klebt weniger und ist flüssig)
- I EL Vollrahm, am Besten auch aus Schafmilch

*Alles mit dem Schwingbesen gut verrühren*

- I TL Haferflöckli fein (Haferkleie Coop, Bioqualität)
- I TL Leinsamengranulat (geschrotet aus dem Bioladen)
- I TL Hirseflöckli (Migros)
- I TL Sanddornmark (Migros, im Glas)

*Alles gut mischen*

Einen reifen Apfel raffeln

Etwas Früchte der Saison, Beeren, Zwetschgen, Nektarinen, Orangen. . . , Bananen eher ungeeignet, da schwerer verdaulich und schleimbildend

I TL Zitronensaft

Nach Belieben etwas gemahlene Nüsse

Etwas Zimt und getrocknetes Ingwerpulver zur Stärkung der Verdauung

Das Müesli ist etwa für eine Person berechnet und verspricht eine gute Darmfunktion. Es liefert Vitamine und andere Vitalstoffe. Es ist sowohl für Gross und Klein geeignet, als auch für Leute mit empfindlichem Magen. Da es problemlos am Vorabend vorbereitet werden kann, ist es auch für äusserst eilige Menschen geeignet. Es sollte über Nacht in einem Tupperwaregeschirr im Kühlschrank aufbewahrt und am Morgen mit etwas heissem Wasser übergossen und verrührt werden, damit es nicht kalt in den Bauch kommt.