

Müesli

von Kilian Schlunegger

Mengen für 12 Personen

Flocken, Leinsamen und Chiasamen am Vorabend im Wasser einweichen

120 g Zwetschgen
240 g Aprikosen
240 g Bananen
240 g Nektarinen
600 g Birchermüesli
600 g Beeren (gefroren)
240 g Pfirsich
120 g Kürbiskerne
120 g Sonnenblumenkerne
3 dl Milch
1.2 dl Olivenöl
1.2 kg Apfelmus
300 g Kochschokolade
120 g Cashewnüsse
120 g Baumnüsse
240 g Leinsamen
120 g Salatkernmix
240 g Nature Joghurt
2.4 Liter Wasser

Olivenöl kann gut mit einem anderen Öl ausgetauscht werden. Vegan: Milch und Joghurt durch Alternativprodukte ersetzen