

# Wieser Frischkornmüsli

Mengenangabe für 2 Personen

Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
<b>Am Vorabend:</b>		
25 g - etwa 1 ½ Esslöffel	Dinkelkörner	schroten und in eine Schüssel geben, soviel Wasser zugeben, dass das Dinkelschrot bedeckt ist und über Nacht quellen lassen
<b>Am nächsten Tag:</b>		
200 g	Magerquark	zugeben und alles cremig rühren
1-3 Esslöffel	Honig (nach Geschmack)	evtl. noch etwas Wasser zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist
1	Apfel	fein raspeln
1	Banane	in Scheiben schneiden Obst unter den Brei heben, evtl. ein paar Stücke zum Verzieren übrig lassen
1 Esslöffel	Körner (Leinsamen, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne)	dazugeben zum Verfeinern  Das fertige Müsli mit einigen Körnern und / oder Obststücken verzieren.

Für das Wieser Frischkornmüsli verwendet unsere Küche bewusst keinen Naturjoghurt und keine Milch. So ist das Müsli besonders bekömmlich als erste Mahlzeit auf nüchternen Magen.

Wir wünschen  
gutes Gelingen!

