

## **Rohkost-Muesli mit angekeimtem Buchweizen und Sonnenblumenkernen**

Das beste Frühstück, das ich kenne. Nahezu nur rohe Zutaten, vegan, wärmt und ist trotzdem frisch, schmeckt wirklich gut, macht satt ohne Pappgefühl.

### **Zutaten:**

- angekeimte Buchweizenkörner und Sonnenblumenkerne
- Banane
- Tahin (Sesammus) oder anderes Nussmus
- Gequetsche Leinsamen
- Obst nach Saison
- Datteln
- Frisch geriebenen Ingwer, gemahlener Kardamom

### **Zubereitung:**

Buchweizenkörner und Sonnenblumenkerne ein bis zwei Tage in einem Glas keimen lassen. Dazu die Körner 12 Stunden in Wasser einweichen, danach zwei bis drei Mal am Tag mit Wasser durchspülen.

In einem tiefen Teller Banane mit einer Gabel quetschen, mit Tahin oder Nussmus vermischen

Obst der Saison kleinschneiden oder raspeln und mit dem Bananenbrei vermischen, übrige Zutaten und etwas Wasser hinzufügen. Fertig. Unzählige Variationen möglich.