

Müsli für die Sonde

Zutaten für eine Portion (200g)

- ⇒ 9 TL / 125g Joghurt (3,5% Fett)
- ⇒ 5 TL / 20g Müslibrei (mit Trockenobst)
- ⇒ 3 TL / 5g Schmelzflocken
- ⇒ 8TL / 50g Obstbrei/Obstpüree

Kalorien: ca. 205 kcal/Portion (103 kcal/100g)

(ja nach Kalorienbedarf Müsliöl hinzufügen)



Zubereitung:

- ⇒ Zutaten in einen Behälter geben und sehr gut umrühren.
- ⇒ mind. 30 Minuten ziehen lassen.

Tipp: Hält sich auch sehr gut im Kühlschrank (morgens können mehrere Portionen für den Tag vorbereitet werden)



Der Müslibrei

Es gibt in vielen Geschäften (z.B. DM, Edeka) Müslibrei bzw. Porridge zu kaufen. Der Vorteil: Er ist bereits sehr fein gemahlen. Es besteht dennoch immer die Gefahr, dass kleinere Brocken die Sonde verstopfen. Aus dem Grund ist es wichtig, diesen nochmal zu sieben. Je enger/kleiner die Sonde, umso feiner sollte das Sieb sein. Größere Stücke können mit einem Häcksler/einer Mühle weiter zerkleinert werden, bis sie durch das Sieb passen (ich benutze eine elektrische Gewürz- und Kaffeemühle von Rommelsbacher).



Tipp: 1x im Monat einen großen Behälter fertig machen und jeden Tag einfach die benötigte Menge herausnehmen!

Müslibrei mit Trockenobst

Der Müslibrei lässt sich sehr gut mit Trockenobst oder Nüssen verfeinern. Ich nutze sehr gerne getrocknete Pflaumen, Feigen oder Sultaninen, weil diese die Verdauung sehr gut unterstützen und Verstopfungen vorbeugen.



Zubereitung:

Das Trockenobst wird in kleinere Stücke geschnitten und dann zusammen mit dem gröberen Müslibrei, der nach dem Sieben übrig bleibt, in den Häcksler/die Mühle gegeben. Der Müslibrei bindet die Restfeuchtigkeit des Trockenobsts, so dass es sich sehr fein zermahlen lässt. Wenn der Brei beim Zerkleinern sehr bröcklig wird, muss mehr Müslibrei hinzu gegeben werden, damit die komplette Restfeuchtigkeit des Obstes gebunden wird. Wichtig: Auch der zermahlene Müslibrei mit Trockenobst sollte nochmal gesiebt werden!

