

Müsli Mixing

→ Superkerne
mit Biss







Good Morning!

MORGENMUFFEL ODER EARLY BIRD? EGAL, WELCHER AUFSTEHENTYP DU BIST, MIT MÜSLI MIXING STARTEST DU IMMER HAPPY IN DEN TAG. DENN GETREIDE & CO. KÖNNEN NOCH VIEL MEHR ALS NUR LECKER.

Müсли Loves You

Die Superkörner bringen mit ihren Nährstoffen deine Haut und Haare zum Strahlen. So healthy und happy hast du dich noch nie gefühlt.

Wir haben hier für dich das Wichtigste und Aktuellste rund um die kleinen Kraftprotze gesammelt. Überall erwarten dich happy healthy Rezepte für Food & Body und geniale Facts & Hacks. Damit kannst du beim nächsten Bed & Breakfast ordentlich trumpfen. Trau dich! Fang einfach an. Hier wird ausprobiert, wild experimentiert und neu entdeckt. Denn Kochen ist nicht nur Nahrungsaufnahme, sondern Genuss, Lifestyle und macht Spaß! Teile dein Glück unter #happyhealthykitchen und hol dir ein paar Likes bei deinen Freunden ab! Denn geteilter Genuss ist doppeltes Glück.

Stay healthy! Feel happy!



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

Inhalt

3 Good Mornig!

Müsli & Granola

- 8 Happy Hirse-Müsli
- 10 Chia-Cherry-Breakfast
- 12 Chocolicious Plum-Breakfast
- 16 Vanille-Mango-Müsli
- 18 Early-Bird-Oatmeal
- 20 Immunbooster
- 26 Crunchy Pekan-Granola
- 28 Green Love Apple-Granola
- 30 Schoko-Granola
- 32 Honig-Nuss-Granola
- 36 Matcha-Magie im Glas
- 38 Berry-Chocolate-Morning-Dream
- 40 Mango-Spinat-Schichtmüsli

Porridge & Overnight-Oats

- 44 Bananen-Hafer-Porridge
- 46 Grüner Hirse-Porridge mit Feigen
- 48 Kokos-Kürbis-Porridge
- 50 Amarant-Porridge
mit Goji-Beeren-Power
- 54 Overnight-Oats mit Hanf
- 56 Red-Grapes-Overnight-Oats
- 58 Minzige Overnight-Flocken
mit Nektarinen

Bars, Bites & Energy-Balls

- 62 Banana-Bars
- 64 Buchweizen-Hanf-Riegel mit Goji-Beeren
- 66 Amarant-Energy-Bars
- 68 Raw-Realness-Bars
- 74 Superfood-Superbites
- 76 Hot Ginger-Energy-Balls
- 78 Spirulina-Mandel-Bites
- 80 Minz-Kakao-Bällchen mit Erdnussmus

Fancy Goodies


- 84 Vegane Teff-Cookies
- 86 Grüne Hafer-Heidelbeer-Muffins
- 88 Beeren-Granola-Törtchen
- 92 Strawberry-Cheesecake-Wraps
- 94 Erdnussbutter-Frühstücks-Wraps
- 98 Almond-Blueberry-Pancakes

Specials

- 6 Müsli-Benefits
- 14 All about Müsli
- 24 Öko-Benefits
- 34 All about Müsli
- 52 Cereal-Facts
- 60 Müsli-Wiki
- 70 DIY-Müsli-Guide
- 82 Grains To Go
- 91 Green-Tea-Chia-Maske
- 101 Hafer-Avocado-Peeling
- 111 Quinoa-Shampoo

Bowls, Shakes & Ice

- 102 Grüner Matcha-Pfirsich-Pudding
- 104 Healing Smoothie-Bowl
- 106 Schokoladige Birnen-Smoothie-Bowl
- 108 Sunrays & Pomegranate Super-Bowl
- 112 Beeriger Kokoskuss
- 114 Dinkel-Mango-Delight
- 116 Green Banana-Rice-Shake
- 120 Breakfast-Popsicles

- 
- 122 Buzzwords
 - 124 Register
 - 128 Impressum

Chia-Cherry-Breakfast

Lecker und glutenfrei zugleich? Aber unbedingt! Dieses leistungssteigernde Müsli ist ein Geschenk für deine Geschmacksnerven! Bereits eine Portion liefert reichlich Eisen, Vitamine und Ballaststoffe.

FÜR 2 PERSONEN

EINWEICHZEIT: 30 MIN. |

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MIN.

PRO PORTION: CA. 505 KCAL |

16 G E | 17 G F | 67 G KH

- 3 EL Chia-Samen
- 200 ml Mandeldrink
- 200 g Kirschen
- 200 g Vanillejoghurt
(ersatzweise veganer Joghurt)
- 60 g Buchweizenflocken
- 2 EL getrocknete Bananen-Chips
- 2 EL Goji-Beeren
- 1 EL Sesam
- 2 TL Agavendicksaft (nach Belieben)

1. Die Chia-Samen etwa 30 Min. im Mandeldrink einweichen. Das Ganze nach 10 Min. erstmals umrühren, um Klümpchenbildung zu vermeiden.

2. In der Zwischenzeit die Kirschen waschen, trocken tupfen und entkernen. Joghurt auf zwei Schalen verteilen. Die Kirschen, Buchweizenflocken, Bananen-Chips und Goji-Beeren hinzufügen.

3. Nun die eingeweichten Chia-Samen zugeben und Sesam darüberstreuen. Wer es noch süßer mag, der rundet das Müsli mit Agavendicksaft ab.

Extrakt

Ein perfektes Powerfrühstück vor Prüfungen oder langen Arbeitstagen. Vor allem die Goji-Beeren und Chia-Samen, die als Superfood gefeiert werden, enthalten viel Eisen und Eiweiß.



Weizen

Nicht so bekannt wie der Kulturweizen aber sehr ursprünglich und weniger überzüchtet sind die Urkörner **Einkorn**, **Emmer** und **Kamut**. Zu Flocken verarbeitet ist Kamut eine besonders **proteinhaltige** und **mineralstoffreiche** Müslizutat.

Der robuste Bruder des Weizens kommt ohne nennenswerte Pestizidbelastung daher. **Dinkel** enthält viel **Kieselsäure**, die Haut, Haaren und Nägeln Kraft verleiht. Hildegard von Bingen fand ganze 17 Gründe, um Dinkel zu lieben. Wir genießen ihn, weil er schön **nussig** schmeckt und mehr Vitalstoffe als Weizen besitzt.



All about Müsli

HIER GIBT'S DIE BASICS FÜR DEIN MÜSLI. OB GLUTENFREI, ALS FLOCKEN ODER KORN, GETREIDE IST SO VIELFÄLTIG UND LÄSST SICH SO VIELSEITIG VERWENDEN.

Hafer (glutenfrei erhältlich)

Vielseitig und voller **Vitalstoffe** ist der Hafer. Er wirkt **antientzündlich**, ist besonders leicht verdaulich und schmeckt wunderbar **nussig**. Er ist von allen Getreiden **am eiweißreichsten** und übertrumpft sie alle hinsichtlich seiner biologischen Wertigkeit. Außerdem schützt er den Magen-Darm-Trakt und entfernt hier nebenbei allerlei Schadstoffe – dem Ballaststoff Beta-Glukan sei Dank!



Hirse (glutenfrei)

Goldhirse liefert dreimal so viel **Eisen** wie Weizen. 50 Gramm decken bereits den Tagesbedarf. Auch der **Kieselsäuregehalt** ist herausragend. Daher stärkt Hirse Bindegewebe, Haut, Haare und auch Knochen, mildert Fältchen und fördert die Durchblutung. Das aus Zwerghirse hergestellte **Teffmehl** schmeckt leicht **nussig** und eignet sich ideal zum Backen.

Reis (glutenfrei)

Durch seinen hohen **Kaliumgehalt** entwässert Reis gut (ideal auch bei Bluthochdruck). Seine schleimbildenden Substanzen sind gut für Darm und Verdauung und er ist ein Leichtgewicht was Fett- und Proteingehalt betrifft. Wichtig: **Reisflocken** müssen etwa 30 Min. eingeweicht werden, bevor du sie im Müsli verwenden kannst.

Mais (glutenfrei)

In Peru gibt es mehr als 40 Sorten und zehn verschiedene Wörter für Mais. Wer kennt hierzulande schon violette oder rote Maissorten? Genießen lässt er sich aber auch in Gelb – und wegen der vielen Genzüchtungen am besten in **Bio**. Mais sorgt für einen **niedrigen Cholesterinspiegel** und besitzt einen hohen Gehalt an den **zellschützenden Radikalfängern** Betacarotin und Vitamin E.

Superfood-Superbites

FÜR 20 BITES

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MIN. |

KÜHLZEIT: 30 MIN.

PRO STÜCK: CA. 155 KCAL |

5 G E | 9 G F | 12 G KH

- 4 EL geschroteter Leinsamen
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 50 g zarte Haferflocken
- 1 Vanilleschote
- 60 g kernige Haferflocken
- 40 g Kokosflocken
- 2 EL Matcha-Pulver (nach Belieben)
- 125 g Cashewcreme
(ersatzweise Mandelcreme)
- 80 g Honig
- 4 EL geschälte Hanfsamen
- 4 EL Kakao-Nibs
- 4 EL Goji-Beeren

1. Leinsamen, Sonnenblumenkerne und die zarten Haferflocken in der Küchenmaschine oder in einem Blitzhacker zu Mehl verarbeiten. Vanilleschote halbieren und dazugeben. Nochmal hacken, bis auch die Schote fein gemahlen ist. Mischung in eine Schüssel geben.

2. Haferflocken, Kokosflocken und Matcha-Pulver dazugeben und alles vermengen. Dann Cashewcreme und Honig zufügen und alles zu einer zähflüssigen Masse verrühren. Hanfsamen, Kakao-Nibs und Goji-Beeren untermengen. Die Masse etwa 30 Min. in den Kühlschrank stellen. Anschließend mit feuchten Händen zu Bällchen rollen und genießen.

3. Luftdicht verpackt und gekühlt sind die Superbites etwa 1 Woche haltbar.

Nice Try!

Diese Bites sind ideal, wenn du morgens einfach nie Zeit zum Frühstück findest. Du bereitest sie ganz bequem und in aller Ruhe am Wochenende zu und bewahrst sie im Kühlschrank auf. So hast du die ganze Woche über »breakfast to go« griffbereit.

Healthy Snack-Attack



Beautylicious



Hafer-Avocado-Peeling

In diesem sanften Hafer-Peeling steckt die geballte Schönheitskraft von Avocados, Mandeln und Honig. Schon nach der ersten Anwendung wirst du begeistert sein!

FÜR 1 ANWENDUNG

- 80 g Haferflocken
- 40 g Mandeln
- 1 Avocado
- 3 EL Honig

1. Haferflocken und Mandeln in einem Mixer zu Mehl verarbeiten. Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Das Hafer-Mandel-Mehl unterrühren. Honig im Wasserbad schmelzen, zur Mischung in der Schüssel geben und alles zu einer zähflüssigen Masse vermengen.

2. Die Haut mit lauwarmem Wasser reinigen, dann das Peeling sanft kreisend mit den Fingern in die Haut einmassieren und 10–15 Min. einwirken lassen. Anschließend mit lauwarmem, dann mit kaltem Wasser abwaschen. Die Haut sanft trocken tupfen und anschließend eine pflegende Creme auftragen.

How it works

Dieses Peeling ist für jeden Hauttyp geeignet. Hafer wirkt stark entzündungshemmend und wird sogar zur Anwendung bei Akne empfohlen. Außerdem überzeugt Hafermehl in Kombination mit Mandeln durch eine sanfte Peeling-Wirkung, trägt tote Hautzellen ab und bringt deine Haut zum Strahlen. Avocado pflegt, wirkt Falten entgegen und versorgt deine Haut mit reichlich Feuchtigkeit.

Change Your Food, Change Your Life!

**Du suchst mehr Happiness im Leben?
Healthy Cooking – voll dein Ding?**

Mit **Müsli Mixing** holst du dir den healthy Kick in deine Küche und mehr Glow für deinen Body. Lade deine Freunde zu Berry-Chocolate-Morning-Dream und Breakfast-Popsicles ein, verschenke beautifulicious Green-Tea-Chia-Mask und spüre, wie happy Healthy Kitchen macht!

➔ **Share dein Glück unter #happyhealthykitchen**

Happy:
Healthy:
Kitchen:

*Love, Peace & Cereals –
mehr braucht es nicht
zum Glücklichsein!*

*Allerbestes (Skin-) Food für
dich und deinen Body*

*Easy-going Rezepte mit
Getreide & Co.*

WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-5941-0



9 783833 859410



www.gu.de

GU