

Hausmüsli

Für 20 Personen:

33,5 g pro Portion - 670 g Gesamtmenge

Anzahl	Zutat	Menge
40,0	Hafer-Vollkornflocken	400 g
1,7	Roggenflocken	100 g
2,5	Sonnenblumenkern	50 g
1,3	Walnüsse	50 g
0,83	Portionen Cashewnuss	50 g
1	Leinsamen geschrotet	20 g

So einfach geht's:

Unser Hausmüsli können Sie ganz einfach und schnell zuhause selbst herstellen.

Hierfür brauchen Sie nur wenige Zutaten.

Das Müsli ist im Gegensatz zu gekauftem Müsli zuckerfrei. Es enthält viele wertvolle Inhaltsstoffe für einen optimalen Start in den Tag.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 33,5 g:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin B1 (Thiamin)	Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Eisen
135 kcal	5,38 g	16,6 g	4,9 g	203 µg	-	13,8 mg	1,51 mg

Ballaststoffe	Cholesterin	n-3 Fettsäuren	n-6 Fettsäuren
3,15 g	-	478 mg	2,26 g