

## Fertige Müsli-Mischung oder Selbermachen?

Für mich ist die Antwort leicht: Selbermachen mit Mono-Produkten:

1. Es ist nur drin, was ich auch wirklich mag und vertrage.
2. Fertigmischungen oft zugesetzte Stoffe bleiben draußen.

Nachfolgend eine meiner Mischungen:

- Frischgequetschte Haferflocken / 3 EL Nackthafer
- *Alternativ: Erdmandeln / 2 EL*
- Sultaninen / 0,5 EL
- Haferkleie / 1,5 EL
- Leinsamen / 0,5 EL
- Sesam / 0,5 EL
- Zimt / 0,5 EL - ich liebe Zimt
- Kakao (ohne Zusatzstoffe) / 0,5 EL

Ich übergieße mit heißem Wasser, rühre um, lasse alles ein paar Minuten quellen, ergänze nach gusto mit:

- Banane
- Blaubeeren
- Walnüssen oder
- Apfel

und bin danach für viele Stunden gut gesättigt.

## "Liebe ist die Antwort"

Deva Dagmar Keßlau | Dortmund

Heilpraktikerin | Mediale Mentorin

[mensch-individuell.de](http://mensch-individuell.de)

[Impressum](#)

[Datenschutzerklärung](#)

*Wichtiger Hinweis:*

*Alle meine Blogartikel dienen der Information, der Aufklärung, der Wissensvermittlung. Sie sind nicht geeignet um Selbstbehandlungen oder Selbstdiagnosen durchzuführen oder Behandlungen oder Diagnosen bei anderen Menschen vorzunehmen. Meine Blogbeiträge ersetzen auch nicht eine ärztliche, heilpraktische oder anderweitige therapeutische Beratung, Begleitung oder Behandlung.*