

# MDM – Matthais Detox Müsli



dr.med. christian matthai

## Zutaten für 4 Personen:

- 30g Dinkelflocken
- 1 Apfel
- 1 Schuss Sojamilch
- 1 TL Honig
- 1 EL Leinsamen (geschrotet)
- 1 EL Cranberries (getrocknet)
- 1 EL geriebene Mandeln
- 1 Prise Zimt
- etwas Wasser



## Zubereitung:

Die Dinkelflocken in einem Topf mit wenig Wasser auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis sie das Wasser aufgenommen haben. Die klein geschnittenen Apfelstücke dazugeben und für 1 bis 2 Minuten weich garen. Den Topf von der Flamme nehmen und die restlichen Zutaten untermischen. Das Müsli lauwarm genießen.

**Zubereitungszeit:** ca. 10 Minuten