

## Rezept: Haferflockenformel

### Zutaten:

- 50 gr. Haferflocken (glutenfrei)
- 250 ml pflanzliche Milch (beispielsweise Hafer-, Mandelmilch)
- 1 TL Leinsamen
- 1 TL Flohsamen
- ½ Banane
- ½ Apfel (gerieben)
- 1 TL Leinöl

### Zubereitung:

Die Haferflocken mit den Flohsamenschalen und Leinsamen in eine Schüssel geben und umrühren. Die Banane in Scheiben schneiden, den Apfel über das fertige Müsli raspeln. Zum Schluss einen Teelöffel Leinöl dazu und die pflanzliche Milch deiner Wahl.

Happy Breakfast!

**Tipp:** Während der kalten Jahreszeit erwärmen wir das ganze auch gern in einem Topf und fügen etwas Zimt hinzu. Probiere es doch mal – wir lieben es!