



Lieben Sie Frühstück?

Die Zeit nach dem Augen öffnen, in sich hineinhorchen, in den Spiegel schauen, den Tag bewusst beginnen, sich ein wenig Zeit nehmen, die Aufmerksamkeit lenken.

Wir möchten Ihnen heute das Thema Frühstück ein klein wenig ans Herz legen und familiäre Müslirezepte mit auf den Weg geben.

Mama Heike/Sophie (12 Jahre) Müsli

2 Stücke Obst nach Saison, Geschmack und Vorliebe

1 Esslöffel Kleie, 1 Tasse ungezuckertes Biomüsli (unser Geheimtipp ist von Rapunzel)

Probieren Sie einfach aus was Ihr Gaumen sagt.

Das Obst schneiden, alles in eine Müslishale geben, Milch dazugeben und freudig und lustvoll den Löffel schwingen und essen.

Papa Peter/Luzi (10 Jahre) Müsli

1 Apfel reiben, 2 Tassen Haferflocken

1 Esslöffel Rosinen, 3 Esslöffel Naturjoghurt

Milch nach Belieben

Und für Langschläfer noch ein Tipp: Einfach am Abend alles herrichten und am Morgen los essen.

Willi (4 Jahre) Nesthäkchen mit ganz besonderen Vorlieben

1 Esslöffel Schoko-Crunchies

2 Esslöffel Haferflocken

1 Apfelschnitz fein geschnitten

Milch nach Herzenslust

Alles liebevoll vermischen und in der Lieblingsschüssel servieren, Zeit fürs Müsligespräch und Diskussionen nehmen...

Ond der Papa hot alleweil de greischt Schissel vol

(Für Nicht-Schwaben) Papa hat jeden Tag am meisten in der Müslishale

Diese Kraft- und Energiespender lassen Sie beschwingt, konzentriert und gesund durch den Alltag gehen.

Probieren Sie aus, was Ihnen schmeckt, zu Ihnen passt.

Nehmen Sie sich die Zeit, Ihr Körper wird sich bei Ihnen bedanken.