

Zero-Waste-Frühstückssaft und Müsliriegel

Frühstückssaft „Frisch in den Tag“

Zutaten: (für 2 Gläser)

- 2 Äpfel
- 2 Karotten
- 1 Orange oder Grapefruit



Zubereitung:

1. Äpfel und Karotten gut waschen und säubern (Kernhaus entfernen), anschließend grob zerkleinern. Grapefruit schälen.
2. Alles nach Bedienungsanleitung entsaften. (Zum Beispiel mit dem Slow Juicer.)
3. Den fertigen Saft bei Bedarf im Kühlschrank aufbewahren.

Fruchtige Müsliriegel

Zutaten: (für 6 Riegel)

- etwa 150 g Trester (die Reste aus der Frühstückssaft-Herstellung)
- 100 g Haferflocken (ggf. glutenfrei)
- 20 g Rosinen (oder Cranberries, Goji-Beeren, Kürbiskerne, Mandeln)
- 10 g Sesam (oder Leinsamen, Chia-Samen)
- 5 g Hanfsamen
- Zimt
- 75 g flüssiges Süßungsmittel (zum Beispiel: Agavendicksaft, Ahornsirup, Reissirup, Löwenzahnhonig, Tannenspitzhonig)
- 50 g Kokosöl

Zubereitung:

1. Alle trockenen Zutaten vermischen, danach Sirup und Kokosöl unterrühren. Die Masse sollte kompakt und gut formbar sein, damit die Müsliriegel schön fest werden.
2. Als nächstes den Teig in eine Riegel-Form einfüllen und gut andrücken.



3. Das Ganze bei 170°C ca. 35 Minuten backen.
4. Müsliriegel anschließend gut auskühlen lassen und vorsichtig aus der Form lösen.

Das Rezept ist sehr variabel - Sie können Ihrer Fantasie freien Lauf lassen!