



## Quinoa Muesli nach Donna Hay

### Zutaten:

#### Quinoa Müsli

(Nach Donna Hay)

300g weißer Quinoa  
135 g Haferflocken  
70 g Sonnenblumenkerne  
1/2 TL Zimt  
60ml Ahornsirup  
2 EL Pflanzenöl

Alle Zutaten gründlich vermengen, die Mischung auf zwei mit Backpapier belegten Backblechen verteilen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180° ca. 20-30 Minuten goldbraun backen.

Quinoa tonisiert das Qi von Milz und Magen, ist gut bei Nässe/Kälte, baut Blut auf, stärkt das Nieren Yang und vertreibt Kälte. Quinoa ist reich an Kalzium, Eisen und Phosphor und ist das wohl eiweißhaltigste Getreide überhaupt.

Vor der Verwendung sollte es aufgrund der in der Schale enthaltenen Saponine (bitterer Geschmack) mit heißem Wasser gewaschen werden.

### Zubereitung für ein Frühstück:

Feine Haferflocken, Quinoamüsli, Reis-/Hafer- oder Sojamilch erwärmt, Honig, Zimt und ev. Kompott zusammenmischen und warm genießen!