

Geri's Müsli:

1. Dinkel frisch geschrotet in eigener Mühle
2. Hafer frisch geschrotet in eigener Mühle
3. Braunhirse (1 Esslöffel; 1EL)
4. Vollkornries
5. (1 Teelöffel; 1TL) Wurzelkraft von Jentschura
(besteht aus unzähligen guten Sachen; www.p-jentschura.com)
6. Sonnenblumen (1TL)
7. Kürbiskörner (1TL)
8. Leinsamen (1TL)
9. Mandeln (1TL)
10. Walnüsse (1TL)
11. Rosinen (1TL)
12. Ingwerpulver (vom Markt) (Messerspitze;MS)
13. Cardamon (MS)
14. Muskatnuss (frisch geraspelt) (1/2 MS)
15. Zimt (MS)
16. 1 Banane
17. Wasser
18. Naturjoghurt oder Topfen
19. Nach Geschmack zum Süßen: Honig, Marmelade oder Geschmackjoghurt

Das ganze Müsli am Vorabend in genügend Wasser einweichen, dann ist es besser verdaulich! Dieses Müsli nehme ich mir auch auf längeren Wettkämpfen mit!
Bei Wettkämpfen sollte es allerdings früh genug gegessen werden, denn es ist doch ziemlich Ballaststoffreich und eher schwerer verdaulich; darum weiche ich es ein und nehme es auch nur bei Wettkämpfen die über 3h dauern; also fast immer ;-)
Zum Müsli esse ich dann immer noch 3-4 halbe Obststücke.