

Veganes Schokomüsli



Es gibt so Tage, an denen brauche ich einfach Schokolade. Dachte ich immer. Aber dann hat mir eine Freundin vor ein paar Jahren einmal dieses Schokomüsli gemacht ... und es war so schokoladig und cremig, daß es mich rundum satt und glücklich gemacht hat! Und dazu ist es noch so richtig gesund! Seitdem mache ich mir dieses Müsli immer an eben diesen Tagen ... und wenn ich gar keine Lust auf Müsli habe, aber unglaubliche Lust auf Schokoladengenuß, dann mache ich mir auch einfach mal nur den veganen Schokoshake, um den es in diesem Rezept eigentlich geht: denn das Müsli, auf den dieser gegeben wird, das dürft Ihr Euch ruhig selbst aussuchen. Also: ob Shake oder Müsli - dieses Rezept ist etwas für echte Schokoliker! Die Bananen sorgen für die Süße und Extrakt für den Tag, das Mandelmus für langanhaltende Sättigung. Probiert es einfach aus - vielleicht macht es Euch ja genau so glücklich wie mich? Die angegebene Menge reicht hier für zwei richtig große oder drei kleinere Müsliportionen. Ich gebe den Rest des Shakes einfach in saubere Einmachgläser, schüttel ihn am nächsten Tag gut auf und habe so für zwei bis drei Tage schokoladiges Müsli Glück!

Zutaten

- 500 ml Haferdrink (oder jede andere ungesüßte Pflanzenmilch)
- 2 sehr reife Bananen
- 2 gehäufte EL Mandelmus
- 3 gehäufte TL Kakao (natürlich ungesüßt!)
- Müsli nach Wahl

Bitte immer biologisch angebaute Zutaten verwenden - es macht so einen großen Unterschied: im Geschmack und für unsere Erde!

Zubereitung

Alle Zutaten kommen in einen Mixer und werden auf höchster Stufe zwei Minuten cremig gemixt. Selbstverständlich kann der Schokoshake für dieses vegane Schokomüsli auch mit einem Pürierstab zubereitet werden. Dann gebt Ihr soviel Ihr mögt über das Müsli Eurer Wahl.

Ich lasse mein Müsli dann immer mindestens eine halbe Stunde stehen, weil ich es so richtig gut eingeweicht mag. Wenn Ihr Euer Müsli lieber sehr bißfest mögt, ist das nichts für Euch. Aber egal ob eingeweicht oder knackig: man könnte sein persönliches Lieblings-Schokomüsli noch mit geschroteten Leinsamen oder Hanfsamen verfeinern.

Der Rest des veganen Schokoshakes wird in saubere Einmachgläser gefüllt und für den nächsten Tag im Kühlschrank aufbewahrt: vor dem Verzehr unbedingt gut aufschütteln!

Ich hoffe, ich konnte Euch mit diesem Rezept zu etwas schokoladiger Abwechslung auf dem Frühstückstisch verhelfen. Wenn Euch mein veganes Schokomüsli geschmeckt hat, dann laßt es mich doch bitte wissen!