

## Kneipp-Tipps für daheim oder Kleiner Aufwand – große Wirkung

Anregungen für einen aktiven und gesunden Alltag

### Teil 9

#### Gesundes Knuspermüsli

„Die Nahrung ist nur dann zuträglich und gesund, wenn sie der Natur des Menschen zuträglich ist und von ihr verarbeitet wird,“ so Sebastian Kneipp. Eine bedarfsgerechte, vollwertige, schmackhafte und weitgehend naturbelassene Kost ist wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden. Sie trägt zum Gesundbleiben und –werden bei, indem sie die körpereigenen Schutzsysteme fördert. Nicht nur die Zusammensetzung der Speisen spielt für diese Wirkung eine Rolle, sondern auch das „Zusammensetzen“ am Tisch: Freude, Ruhe und Zeit gehören ebenso zu einer gesunden Mahlzeit wie Küchenkräuter, Obst und Gemüse. Und natürlich – der Genuss!

Zutaten: 200g Vollkorn-Getreideflocken  
50g Sonnenblumenkerne  
50g Haselnüsse  
50g Mandeln  
2 Msp Zimt  
3 EL Rapsöl  
2 EL Honig  
Vanillepulver

Zunächst Nüsse und Mandeln grob hacken. Getreideflocken mit allen trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen. In einer Pfanne Rapsöl und Honig erhitzen bis sich Blasen bilden. Die Getreide-Nuss-Mischung in die Pfanne geben und sofort umrühren. Bei niedriger Hitzezufuhr unter häufigem Wenden leicht rösten (nicht dunkel werden lassen) und anschließend auskühlen lassen. Je nach Belieben mit Joghurt und Trockenfrüchten anrichten.

