



**Lieblings-Knuspermüsli
in beliebig vielen Variationen:**

(c) Dr. Christine Volm

Zubereitung für 1-2 Portionen:

1 EL Kokosmus (alternativ Mandelmus oder andere Nussmuse)
mit ca. 250 ml warmem Wasser vermengen

Superfoods:

nach Belieben zugeben und unterrühren:

1 EL Mesquitepulver, 1 EL Lucumapulver, 1 TL Kakaopulver oder
Makao oder Reishi-Latte oder andere Superfoodpulver

Samen:

2 EL gekeimte und getrocknete Buchweizensamen
1 EL geschälte Hanfsamen

Trockenfrüchte:

1-2 EL Gojibeeren und/oder Rosinen (Datteln, Maulbeeren, Feigen
oder andere Trockenfrüchte)

Frisches Obst:

2 EL Apfelwürfel oder Beeren, Pflaumen, Clementinen

1-2 Handvoll Wildpflanzen:

klein geschnittene oder gezupfte milde Kräuter wie Vogelmiere,
Franzosenkraut, Lindenblätter, Malven, und/oder Wildobst wie
Wald-Erdbeeren, Felsenbirnen oder Kornelkirschen und/oder
Wildsamen, beispielsweise von der Brennessel oder vom Wege-
rich, dazugeben.

mehr Rezepte in den Büchern:

Meine liebsten Wildpflanzen -
rohköstlich.

Sicher erkennen, vegan genießen.

Christine Volm

Verlag Eugen Ulmer 144 Seiten, 19,90 €

ISBN 978-3-8001-7853-7



Rohköstliches -
gesund durchs Leben mit veganer Rohkost
und Wildpflanzen

Christine Volm

Verlag Eugen Ulmer 144 Seiten, 16,90 €

ISBN: 978-38001-5938-3

Exkursions- und Seminartermine:

www.wildundroh.de

HP: www.christine-volm.de

Blog: tine-taufrisch.blogspot.com

Instagram: [wildundroh](#), [wildpflanzen_exkursi-](#)

[onen](#) Facebook: Christine Volm