

# Muesli met appelcompote



## Ingrediënten:

- 2-4 eetlepels gerstvlokken (of haver, tarwe, spelt, rogge)
- 1-2 eetlepels water
- 1 appel
- 1 gedroogde abrikoos
- snufje kaneel
- 2 eetlepels volle kwark
- 1 eetlepel zonnebloempitten
- 1 eetlepel gehakte hazelnoten

## Bereiding:

1. Voordat je naar bed gaat maak je de graanvlokken vochtig met het water en dek ze af. Ze hoeven niet onder water te staan. Laat ze op een niet te warme plek weken. In de winter is het aanrecht prima, in de zomer is soms de koelkast nodig.
2. De volgende ochtend: schil de appel, snij deze in stukjes.
3. Snij ook de abrikoos in stukjes.
4. Kook ze samen met een snufje kaneel en een klein beetje water zonder dat de appel uit elkaar valt.

5. rooster de gehakte hazelnoten en zonnebloempitten in een droge koekenpan bij matige temperatuur.
6. Voeg de kwark bij de graanvlokken, verdeel de warme compote hierover (een teveel aan water kan afgegoten worden), en garneer het met de geroosterde zaden en noten.

## Muesli

Er bestaan ongelooflijk veel kant-en-klaar mengels van graanvlokken met en zonder noten, zaden, pitten en vruchten. Daarnaast bestaan er vele varianten cruesli en granola. Cruesli en granola worden vaak gewaardeerd omdat het krokant is, deze eigenschap ontstaat doordat er olie en suiker aan is toegevoegd waarna het in de oven wordt gebakken.

Wanneer je een eigen mengsel samenstelt is het eenvoudiger om de graanvlokken een nachtje te laten weken. Het weken van het graan maakt de graanvlokken gemakkelijker te verteren. De volgende ochtend zijn ze flink in volume toegenomen en zacht. Dit kan een hele verlichting zijn voor mensen met een wat zwakkere spijsvertering.

In dit recept is gekozen voor ingrediënten die zoveel mogelijk van dichtbij komen. Of van minder ver weg, ook dat past vaak beter bij je spijsvertering. Combineer het met volle kwark of yoghurt, je hebt er minder van nodig dan bij ongewekte muesli. De warme compote is om het geheel wat warmer of minder koud te maken. Dat past beter bij het seizoen. Koude voeding vraagt veel meer verteringskracht dan warme.