

Frühstücksbrei

Grundmischung:

Zutaten:

Hälfte	Erdmandelmehl
Viertel	Mandelmehl

Restliches Viertel aufteilen:

- Kakao
- Kurkuma
- Kokosraspeln
- Chiasamen
- Sesam
- Leinsamen
- Flohsamenschalen

Aus den Bestandteilen eine Grundmischung herstellen

Brei:

Zutaten pro Portion:

2-4 El	Grundmischung
1	zerdrückte Banane
2-3 El	Sahne
1 El	Goji Beeren
1 Handvoll	Nüsse (variieren nach Geschmack)

Zubereitung:

Grundmischung mit etwas kochendem Wasser, so dass ein Brei entsteht vermischen und ca. 20 Minuten quellen lassen. Gegebenenfalls noch etwas Wasser hinzufügen.
Zerdrückte Banane, die Sahne, die Goji Beeren und die Nüsse hinzufügen und gut vermischen.

Dann genießen!