

Good morning

Anzahl Personen: 1 Vegan

© Infovita GmbH

Menge	Zutaten	Bearbeitung
2 EL	Mandelmus	
1.5 EL	Sanddornsaft roh	
4 EL	Wasser	
2 EL	Korinthen	
10 EL	Buchweizenkeimlinge	(ca. 2 Tage gekeimt)
2 EL	Haselnusskerne	grob hacken
250 g	reifes Obst	in Stückli schneiden

Anleitung

1. Mandelmus mit Sanddornsaft und Wasser verrühren.
2. Die übrigen Zutaten untermischen - genießen!

Tipp: Je nach Obst mit etwas Agavendicksaft oder Akazienhonig süßen.

