

Maroni Hafer Porridge



½ Tasse Haferflocken
½ Tasse Pflanzenmilch

mischen und beiseitestellen.

1 EL Leinsamen
1 EL Hanfsamen
1 EL Sesam
2 Datteln (entsteint)

im Mixer zerkleinern und zu den Haferflocken geben und durchrühren.

3 EL Sojajoghurt
1 EL
1 Messerspitze Vanille

mischen und auf den Brei geben

Mit Obst nach Saison und Vorliebe belegen.

Das Frühstück enthält 15 g Protein und 184 mg Magnesium