

Haferflocken mit Mandelmilch Obst und Nüssen oder Mandeln

Auch gut als Mittagessen auf Arbeit mitzunehmen!



- ca. 5 Esslöffel Biohaferflocken oder Hirseflocken
- Himbeeren tiefgekühlt oder frisch, Erdbeeren, Aprikosen oder was euch sonst noch schmeckt, klein geschnitten. (Achtet auf regionale und saisonale Produkte. Frische Erdbeeren im Winter sind keine Alternative)
- Wer es süß mag und nicht abnehmen will oder muss: kann eine halbe bis eine Banane klein gedrückt untermischen
- mit ca. 0,25l, Mandelmilch, Kokosmilch oder Hafermilch (ohne Zucker) bei REWE, DM, Selgross oder Bioladen verrühren und ca. 2 Stunden quellen lassen, geht auch über Nacht im Kühlschrank
- kurz vor dem Verzehr Apfelschipsel, Nüsse und Mandel klein hacken und frisch drunter rühren

