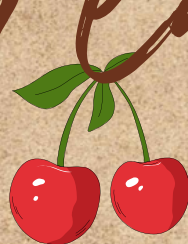




Rezept Vorlage



FRISCHKORN MÜSLI BIRNE



Getreideart und Mischung können bei Dir
natürlich variieren



- 3 EL keimfähiger Hafer
- 1 Birne, 1 Apfel
- 1 Banane (schaumig schlagen)
- 2 EL gehackte Nüsse nach Wahl
- 1 EL geschlagene Sahnet
- Hafer schroten und/oder quellen lassen
- Nach 5 – 12 h mit übrigen Zutaten
- vermengen (Bitte keimfähigen Hafer benutzen)

