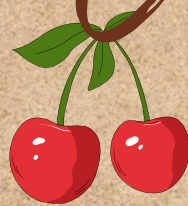




Rezept Vorlage



FRISCHKORN MÜSLI HEIDELBEERE



Getreideart und Mischung können bei Dir
natürlich variieren



- ☐ 3 EL Gerste
- ☐ 1 Handvoll frische Heidelbeeren
- ☐ 1 Apfel
- ☐ 2 EL gehackte Nüsse nach Wahl
- ☐ 1 EL geschlagene Sahne+Zitronensaft
- ☐ Gerste schroten und/oder quellen
- ☐ lassen
- ☐ Nach 5 - 12 h mit übrigen Zutaten
vermengen

