

NADINES AVOCADOKERN-MÜESLI

REZEPT FÜR 1 PERSON

5 EL Nature-Joghurt	Darauf achten, dass es zuckerfrei ist
2 EL Quinoa-Pops	Erhältlich bei Coop
2 EL Hafernüssli	Erhältlich in der Migros
1 TL Chia-Samen	
2 TL Kokosraspeln	
2 TL Protein-Pulver Vanille	
1 EL Beerenmix	Wenn nicht saisonal erhältlich, tiefgefroren
3 Datteln	
½ TL Avocadokern-Raspeln	Avocadokern trocknen lassen, äusserste dunkle Haut ablösen, Kern raspeln und rösten, vollständig auskühlen lassen, in Vorratsdose abfüllen

Vegane Variante: Joghurt durch Kokosmilch-Joghurt ersetzen.