

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.