

Haferschokobrei für Feinschmecker

man nehme:

- ♥ frisch durchgequetschte Haferflocken vom Nackthafer *)
- ♥ gemahlene Nüsse (am besten frisch) von Mandeln, Haselnüsse, Cashewkerne, etc.
- ♥ Kakao (100%) oder Carob-Pulver (hat keine „aufputschende“ Wirkung)

.....dies gibt man alles in einen Topf und vermischt die trockenen Zutaten miteinander!

jetzt wird:

- ♥ kochend, heißes Wasser über diese Zutaten gegossen - so viel, dass alles schön bedeckt ist!

etwas quellen lassen....

In der Zwischenzeit eine Banane in kleine Stücke schneiden – in die abgekühlte Schokohafermasse geben.

Den Schokobrei in Dessertschälchen füllen – Sahne schlagenund dazu reichen!

Der Brei kann immer wieder geschmacklich verändert werden:

- ❖ etwas Vanillepulver mit in die trockene Masse geben
- ❖ oder Zimt dazugeben
- ❖ die Nüsse verändern (Erdnüsse/Walnüsse/Paranüsse)
- ❖ zur Banane auch einen Apfel mit dazu schneiden
- ❖ Birnen oder Weintrauben schmecken als Obst auch sehr gut dazu
- ❖ durch den Flocker kann auch etwas Leinsamen und Sesam gelassen werden
- ❖ Kokosraspeln geben dem „Ganzen“ auch einen anderen Geschmack!
- ❖

Der Fantasie und dem Geschmack sind keine Grenzen gesetzt!

Schmeckt sehr fein – und liefert Energie für den ganzen Tag!

...und wussten Sie schon, dass Hafer sehr viel B-Vitamine, Calcium, Eisen und Fluor enthält?!

Heil
LÄDCHEN

*) **Nackthafer** erhalten Sie in unserem
Gerne beraten wir Sie auch in Sachen „Vollwerternährung“
Getreidemühlen oder Getreidequetschen-Getreide-Flocker

Heil-Salzgrotte und Heil-Lädchen

Inh. Evelyn Heil -Ernährungsfachfrau/Kneipp-Gesundheitstrainerin- **Breitenseeweg 3 96268 Mitwitz**
Anmeldung telefonisch: Tel: 09266/7929070