

Im August 2022



Birgit Zeidler
HEILPRAKTIKERIN
ERNÄHRUNGSBERATERIN

Bananen-Mandelmus-Bowl mit Topping

Zutaten für 1 Person:

- 1 mittlere bis große Banane
- 1 -2 EL Mandelmus weiß
- 1 -2 EL Erdmandelmehl
- 2 EL gehackte Walnüsse
- 2 TL geschrotete Hanfsaat ungeschält
- 1-2 EL Pflanzenmilch
- nach Geschmack Kresse / andere Sprossen



Zubereitung:

Die Banane mit einer Gabel zu der gewünschten Konsistenz zerdrücken (je nach Vorliebe mit mehr oder weniger Bananenstückchen). Dann das Erdmandelmehl und das Mandelmus dazugeben und die Zutaten gut unterheben. Damit der Brei eine cremige Konsistenz bekommt, noch 1 -2 EL Hafermilch dazu geben und verrühren. Jetzt die gehackten Walnüsse und die Sprossen darauf anrichten. Und schon ist das Powerfrühstück fertig!

Guten Appetit!

Variationsmöglichkeiten:

- statt Hanfsaat: Flohsamenschalen oder Leinsaat geschrotet
- statt Erdmandelmehl: Mandel-, Hanfprotein oder Sonam´s Tsampa (Gerstenart aus Tibet)
- Brennesselsamen
- (getrocknete) Früchte / Beeren: Brombeeren, Blaubeeren, Gojibeeren etc.
- Matchapulver, Rohkakaopulver
- Gewürze: Zimt, Chai- / Lebkuchengewürz etc.