

## POWER Frühstück



### Für die Basis braucht Ihr:

- ✓ 120 ml Magermilch (geht auch mit Sojamilch, Mandelmilch ...)
- ✓ 5 EL Jentschura Morgenstund' (oder Haferflocken, ...)
- ✓ 1 EL geschroteter Bio Leinsamen
- ✓ Vanille
- ✓ Zimt
- ✓ 1 EL Eiweißpulver (z.B. Vanille)
- ✓ 1 TL Mandelmus
- ✓ 1 EL gehackte Mandeln (oder Nüsse deiner Wahl)



Die Milch in einem Topf erhitzen – Jentschura Morgenstund' (oder Haferflocken), geschroteten Bio Leinsamen unterrühren und bei niedriger Temperatur ca. 10 Minuten köcheln/aufquellen lassen – immer wieder umrühren!!!! Nach und nach alle restlichen Zutaten begeben.

Ihr könnt diese Basis ganz nach Belieben toppen: z.B. mit frischem Obst (Blaubeeren, Himbeeren, Erdbeeren, Apfel, Bananen,...) oder mit Schoko Crunchy, gepuffter Dinkel, gepuffter Amaranth,...

Bei Zeitmangel – Basis einfach am Vortag zubereiten und über Nacht in den Kühlschrank stellen und am nächsten Morgen nach Belieben toppen!

*Viel Spass und Gutes Gelingen!*