

Hanf - Powerfrühstück

Hanf - Powerfrühstück

Rezept + Foto von Maiada H.

Zutaten:

- Getreideflocken
- Wasser (Milch, Dinkeldrink)
- geschälten Hanfsamen
- Nüsse
- Früchte
- Kräuter
- Agavendicksaft

So geht's

Getreideflocken über Nacht einweichen. Mit Flüssigkeit aufkochen (Wasser, Getreidemilch) und gut rühren. Mit geschälten Hanfsamen und anderen Samen/Nüssen mischen und mit Früchten/Kräutern genießen. Mit einem Schuss Agavendicksaft oder auch anders süßen.

Vielen Dank an Maiada H. für das Rezept!