



LISIS Vital-Frühstück Apfel/Banane/Weintraube

Zutaten für 1 Portion:

- 2 - 4 gehäufte EL LISIS Vital-Frühstück
- ca. 250 ml Wasser, Milch, Getreide-, Mandel-, Reis-, Kokos- oder Sojamilch
- 1 Apfel
- Ein kleines Stück zerdrückte Banane
- Eine handvoll rote Weintrauben
- 1 EL Topfen
- 1 EL Leinöl
- Walnüsse
- Zimt



Zubereitung:

1. LISIS Vital-Frühstück mit kochendem Wasser oder Milchprodukt übergießen und 5 Minuten quellen lassen.
2. Den ungeschälten Apfel in Würfel schneiden oder raspeln, Topfen mit Leinöl verrühren und mit der Banane unter das noch lauwarme Müsli heben.
3. Das fertige Müsli in einen Teller geben, mit Zimt bestreuen. Mit etwas Walnüssen und Weintrauben dekorieren.

Mit diesem vitalstoffreichen Frühstück starten Sie energiegeladen in den Tag!

Ihre Elisabeth Polster
ESSGENUSS & LEBENSFREUDE

www.elisabethpolster.at