



LISIS Vital-Frühstück Kokos/Mango

Zutaten für 1 Portion:

- 3 gehäufte EL LISIS Vital-Frühstück oder einer Müsli-Mischung Ihrer Wahl
- ca. 200 ml Mandeldrink ungezuckert
- 1 Birne
- Eine halbe zerdrückte Banane
- 1 EL Kokosraspel
- 2 EL frische Mango gewürfelt
- 1 EL Topfen
- 1 EL Leinöl
- Walnüsse
- Zimt



Zubereitung:

1. Mandeldrink erhitzen, einen Teil davon mit LISIS Vital-Frühstück vermengen und zur Seite stellen.
2. Die Birne raspeln, Topfen mit Leinöl verrühren und alles mit der Banane unter das Müsli heben.
3. Jetzt geben Sie so viel von der restlichen Flüssigkeit hinzu bis Sie die Konsistenz erhalten, die Ihrem Gaumen zusagt. Das fertige Müsli in ein Glas füllen mit Kokosraspeln und Zimt bestreuen. Mit ein paar Walnüssen und den Mangowürfeln dekorieren.

Dieses Frühstück liefert viele Vitalstoffe und hält lange satt!

Ihre Elisabeth Polster
ESSGENUSS & LEBENSFREUDE

www.elisabethpolster.at