



LISIS Vital-Frühstück mit Zwetschkenröster

Zutaten für 1 Portion:

- 2 - 4 gehäufte EL LISIS Vital-Frühstück
- ca. 250 ml Wasser, Milch, Getreide-, Mandel-, Reis-, Mandel-, Kokos- oder Sojamilch
- 1 – 2 EL Topfen
- 150 g Zwetschken
- 1 EL Leinöl
- 1 TL Ahornsirup oder Honig zum Süßen (nur bei Bedarf)
- Zimt



Zubereitung:

1. Zwetschken waschen, entkernen, in Spalten schneiden und in einem Topf mit 1 EL Wasser weich dünsten.
2. LISIS Vital-Frühstück mit kochendem Wasser oder Milchprodukt übergießen und 5 Minuten quellen lassen.
3. Topfen mit Leinöl anrühren und unterheben.
4. Das fertige Müsli in einen Teller geben, den etwas ausgekühlten Zwetschkenröster mit Zimt bestreuen und auf dem Müsli servieren.

Mit diesem Gaumen-Feuerwerk starten Sie energiegeladen in den Tag!

Ihre Elisabeth Polster
ESSGENUSS & LEBENSFREUDE

www.elisabethpolster.at