Seed Bowl

Skill Level: EASY

Zutaten:

180 ml	Mandelmilch oder Mandeljoghurt (ohne Zucker)
1 EL	Chiasamen
1 EL	Leinsamen
1 EL	Hanfsamen
1 EL	Sonnenblumenkerne/Nüsse
Nach Geschmack	Mandeln (gehackt)
	Frische oder TK Beeren, Gewürze wie Zimt, Kardamon,Vanille und Kurkuma

Mindful Fit
ANN-KATRIN BUSCHE

Seed Bowl

Skill Level: EASY

Zubereitung:

1. Milch oder Joghurt in eine Schüssel geben.
2. Chiasamen einrühren.
3. Die Schüssel für Fünf Minuten in den Kühlschrank stellen.
4. Die übrigen Zutaten dazugeben.

Mindful Fit
ANN-KATRIN BUSCHE