

MenoPower

MenoBowl

MenoBowl - Schoko-Edition

Diese Zutaten kennst Du schon aus der ursprünglichen MenoBowl: Was wir weglassen? Die getrockneten Früchte, zumindest die meisten. Was wir dazugeben?

- 1 Packung Bircher Müsli (500 g)
- 1/2 Packung Alnatura Leinsamen, Pflaume und Dattel
- 2 EL Quinoaflocken
- 2 EL Hirseflocken
- 100 g geschälter Hanf
- 1 Packung getrocknete Physalis
- 3 EL Sesam
- 5 EL Proteinpulver von Vetai neutral (Erbse, Hanf, Reis, Leinsamen, Guarkernmehl, Kürbiskern)
- 5 EL Proteinpulver von natura vegan pur ungesüßt (Hanf, Macadamia, Mandeln)
- 2 EL Ceylon Zimt
- 50 g **reines Kakaopulver** (aka Backkakao, kein „Kaba“ :)

Für eine Portion nehme ich dann: Etwa 5 bis 7 Löffel der Grundmischung mit den Beeren von 5 großen Rispen **frischer Johannisbeeren** vermengen, mit rund der doppelten Menge Sojamilch aufgießen und mindestens 5 Minuten ziehen lassen. Noch schöner wird's, wenn Du das Ganze über Nacht im Kühlschrank ruhen lässt – als kleine Overnight-Oats-Variante. Frisch serviert mit einer Banane und **2 EL Mandelmus** obendrauf. Es ist so schokoladig!

Anmerkung: Jetzt ist Sommer und es gibt überall frische Johannisbeeren. Im Winter werde ich dann Heidelbeeren aus dem Tiefkühler nehmen.