



- ♥ 1 Apfel in Vierteln
- ♥ 1 Birne in Vierteln
- ♥ 1 Orange geschält (alternativ Saft ½ Zitrone)
- ♥ 1 Banane in Scheiben
- ♥ 1 Hand voll Beerenfrüchte (Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren, etc.)
- ♥ 1 Becher Joghurt
- ♥ 2 bis 3 EL gemischte Samen (Sonnenblumen, Sesam, Leinsamen, Kürbiskerne, Hanfsamen etc.) oder gepoppter Amaranth
- ♥ 1 bis 2 EL Honig oder Agavendicksaft
- ♥ Ev ein paar Esslöffel Granola

Zubereitung:

1. Apfel, Birne, Orange und Zitronenmelisse in den **Mixtopf** geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
2. Restliche Zutaten zugeben und **5 Sek./↻/Stufe 1** verrühren.
3. Mit selbstgemachten Granola bestreuen

Viel Spaß beim Ausprobieren und gutes Gelingen. ♥

Lass es dir gut schmecken! ♥