

EINKAUFSLISTE



BENÖTIGTE ZUTATEN

3	reife Bananen
90 g	Haferflocken
20 g	Sesam
20g	geschrotete Leinsamen
30 g	nach Belieben: Nüsse, Rosinen, Cranberries
200 g	Datteln (Soft)
2 EL	Kakaopulver
50 g	geröstete Haselnüsse
25 g	Amaranth gepufft
1	Vollkornortillawrap
30 g	körniger Frischkäse
40 g	Wildlachs oder halbe Avocado
80 g	Feldsalat
4	Cocktailtomaten
	Dill



BENÖTIGT WIRD

- Backofen
- Mixer/Pürierstab

