

Fairtrade Müesli



Vegan, Glutenfrei

Zubereitung

Zutaten Fairtrade Müesli

- 1.5dl Kokosmilch
- 1.5dl Wasser
- 3-4EL Leinsamen, geschrotet
- 80g Quinoaflocken *
- 1 EL Dattelsirup * oder klein gehackte Datteln
- ½ Mango *
- 1 Passionsfrucht *
- 240g Kokosjoghurt oder Sojajoghurt

Zubereitung Fairtrade Müesli

Leinsamen und Quinoaflocken mit Wasser, Kokosmilch und Dattelsirup einlegen und am besten über Nacht quellen lassen. Die Mango entkernen und die Hälfte zusammen mit der Passionsfrucht zum Purée mixen. Die Leinsamen-Quinoaflocken-Mischung in ein Gläsli schichten, mit Kokosjoghurt und dem Fruchtpuree bedecken und Toppings nach Belieben draufgeben.

*Max Havelaar Fairtrade

Topping

- Nüsse *
- Getrocknete Kokoschips *
- Handvoll Granola
- Kakaonips *