



Bio-Photonen-Frühstück

Kerstin's Saatenmischung

in einer großen Schüssel folgende Mischung vorbereiten:

- Hanfsaaten
 - Chiasamen
 - goldener Leinsamen
 - geschroteter brauner Leinsamen
 - Sesam + Sonnenblumenkerne
 - gehackte Mandeln
 - gehackte Pistazien
 - gemahlene Haselnüsse
- jeweils eine Packung und ungesalzen
- eine halbe Packung Flohsamenschalen

bei den Saaten und dem Obst auf Bio-Qualität achten!!!

Zubereitung

1 - 1,5 große Hand voll zuckerarme Früchte, vorwiegend Beeren in eine Bowl oder einen tiefen Teller füllen

- Erdbeeren
- Blaubeeren
- Himbeeren
- Papaya
- Mango (wenig, da viel Fruchtzucker)
- im Winter gerne Mandarinen, Orangen, Äpfel, Birnen

pflanzlichen Joghurt: Soja- oder Kokosjoghurt ohne Zucker dazugeben

Topping

2 EL der Saatenmischung
geröstete Walnüsse
Aronia- und/oder eingeweichte Goji-Beeren

verfeinern mit Zimt, Vanille und/oder Kokosflocken

Tipp: jeden Tag 2 Paranüsse essen
(weil in ihnen viel Selen enthalten ist)

