

Müesli (4 Personen)

2-3 Esslöffel Sojaflocken über Nacht in etwas zuckerfreien Fruchtsaft oder Sojamilch einweichen.

Dem 1 Sojajoghurt hinzufügen, ev. etwas Fruchtsaft dazu (sonst wird Müesli zu dick), mit dem Schwingbesen 2 – 3 EL Shake-Pulver einrühren (z.B. 1 EL Vanille und 2 EL Erdbeer oder Cookies & Cream oder Free From) bis keine Klumpen mehr vorhanden sind.

1 Apfel dazu raspeln, Früchte nach Lust dazu schnetzeln (Birnen, Äpfel, Beeren), nach Belieben mit gemahlener oder gehackten Mandeln / Nüssen ergänzen.

Alles unterrühren und geniessen!

Für den Gemüse-Dipp:

Peperoni, Karotten, Gurke in Dipp-Streifen schneiden – auf einem Teller schön anrichten

Dipp-Sauce

Magerquark und oder Soja - Naturjoghurt, etwas Wasser, 1-2 EL Vanille-Pulver, VIEL und GUT würzen (z.B. Paprika, Curry, Knoblauch, Pfeffer, Orangenpfeffer usw.). Geht auch sehr gut mit Tropical Shake.