

~ Rezept ~

Lieblingsmüсли von C.A.I.

Agua und C.A.I. Aries

Es lässt sich in der Schüssel zubereiten
oder in einem leeren Glas zum Mitnehmen
für die Schule.

→ mit Deckel!
☺

Zutaten

- ca. 40g Haferflocken (zarte oder kernige)
- ca. 80 ml (doppelt soviel wie Haferflocken)
Haferdrink (oder Milch deiner Wahl)
- ca. 1/2 Apfel in kleine Würfel geschnitten
- ein paar Beeren oder anderes Obst
- einen kleinen klecks Honig
- Zimt
- evtl. noch ein paar Nüsse z.B. Cashews... oder Sonnenblumenkerne..
- oben drauf Hafercrunch, den gibt es auch in Schoko ☺
→ für den extra Schoko-kick ein paar Schokoraspel ☺

(im Glas Reihenfolge von oben nach unten beachten)