

2. Basisches Erdmandelfrühstück

Zutaten für 1 Person:

1 kleiner Apfel, geviertelt, entkernt und gewürfelt

1 Banane, in Scheiben geschnitten

50 g Weintrauben, halbiert

1 TL Zitronensaft

2 EL Erdmandeln, gemahlen

Zubereitung:

Das geschnittene Obst mit dem Zitronensaft und den gemahlenen Erdmandeln mischen – FERTIG 😊

*Erdmandelflocken und Erdmandelmehl ist das Gleiche – nur der Name ist anders!