

## Zutaten für 2 Portionen

Menge	Zutat	Bemerkung
100 g	Haferflocken	zusammen mit 0.5 Liter Wasser vermischen und über Nacht ziehen lassen
70 g	Trockenfrüchte zerkleinert (Datteln, Feigen, Rosinen, Goji-Beeren, ...)	
50 g	Samen frisch geschrotet (Hanf, Chia, Floh, Lein, ...)	
2 g	Kurkumawurzel zerkleinert	
2 g	Zimtpulver	
1 g	Pfeffer gemahlen	
300 g	frische Früchte zerkleinert	am Morgen zugeben und zusammen mischen bei fehlender Süsse: mehr (Trocken)Früchte zugeben oder mit etwas Waldhonig süssen
50 g	Kerne (Kürbis, Sonnenblumen, ...)	
100 g	Nüsse (Hasel, Baum, Mandeln, Macadamia, Cashew, Pekan, ...)	

Zutaten- und Wassermenge beliebig variierbar. Für kleinere Mengen Zutaten anteilmässig reduzieren.

Um eine noch bessere gesundheitliche Wirkung zu erhalten, empfiehlt es sich Bio-Zutaten (wenn möglich Bio-Knospe) zu verwenden, da konventionell hergestellte Lebensmittel Pestizide und Antibiotika enthalten können.