

PURE ENERGIE HABERMUS

Zutaten

- 40g zarte Dinkelflocken
- 400 ml Wasser
- 1 Apfel
- 1 reife Banane
- Obst der Saison
- 1 EL Honig



**FOTO
FOLGT**

Zubereitung

Einen Abend vorher, die Dinkelflocken mit 150ml Wasser einweichen lassen. Am nächsten Tag den Apfel entkernen und in kleine Stücke schneiden. Zu dem Apfel das restliche Wasser (250ml) mit den eingeweichten Dinkelflocken in einem Topf geben und gut verrühren. Auf niedriger Stufe einige Minuten auf köcheln lassen. Umfüllen, mit Honig vermengen und mit Obst der Saison toppen.

Tipp: