

PURE ENERGIE

OBSTVARIANTE 1

Zutaten

- Pfirsich
- Nektarine
- ½ Birne
- ½ Banane
- Handvoll Weintrauben, Himbeeren
- 2EL selbstgemachtes Granola
- 1TL Kokosflocken



Zubereitung

Obst waschen und in kleine Stücke zubereiten. Selbstgemachtes Granola (siehe hierzu das Rezept) und die Kokosraspeln untermengen. Alles gut vermischen und fertig ist die vitaminreiche Frühstücksvariante.

Zum Aufpeppen kannst du gerne einen TL Erdnussmus oder Mandelmus noch untermengen.

Tipp:

Solltest du den Obstsalat abends zubereiten, gib etwas Zitronensaft drüber und stelle ihn über Nacht in den Kühlschrank. So verhinderst du, dass das Obst braun wird. Die Banane kurz vor dem Verzehr klein schneiden.