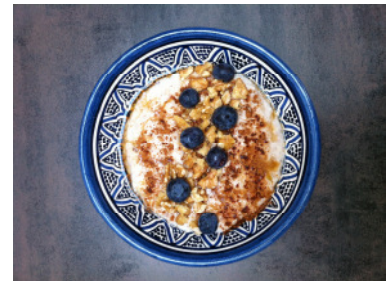




## LISIS Vital-Frühstück Banane/Walnuss/Heidelbeere

### Zutaten für 1 Portion:

- 2 - 3 gehäufte EL LISIS Vital-Frühstück oder einer Müsli-Mischung Ihrer Wahl
- ca. 200 ml Kokosdrink
- Ein kleine Banane zerdrückt
- 1 Handvoll Heidelbeeren
- Walnüsse
- 1 EL Kokosraspel
- Zimt
- Wenig Ahornsirup oder Honig



### Zubereitung:

1. LISIS Vital-Frühstück mit dem Kokosdrink anrühren und 5 Minuten quellen lassen.
2. Die zerdrückte Banane unter das Müsli heben, mit Kokosraspel und Zimt bestreuen. Mit den Walnüssen und Heidelbeeren bestreuen. Nur bei Bedarf mit wenig Ahornsirup oder Honig süßen.

**Mit diesem eiweiß- und ballaststoffreichen Frühstück starten Sie energiegeladen in den Tag!**

**Ihre Elisabeth Polster**  
ESSGENUSS & LEBENSFREUDE

[www.elisabethpolster.at](http://www.elisabethpolster.at)