

REZEPT

Herzhaftes Walnuss-Granola

300g grobe Haferflocken
100g Walnüsse
50g Sonnenblumenkerne
50g Kürbiskerne
30g gemahlene oder ganze Leinsamen
6 EL natives Olivenöl
2 EL Apfelessig
1 EL Dijon-Senf
1 EL Ahornsirup
1 TL Rosmarin
½ TL Salz
eine Prise Cayennepfeffer

HEAVENLYNNHEALTHY.COM

ANLEITUNG

Den Backofen auf 165°C vorheizen.

Haferflocken, grob gehackte Walnüsse, Kerne und Leinsamen in eine Rührschüssel geben und mit einem Holzlöffel gut vermengen.

Olivenöl, Apfelessig, Dijon-Senf, Ahornsirup und Gewürze vermengen und alles über die trockenen Zutaten gießen. Gut verrühren, sodass alles mit dem Dressing überzogen ist.

Das Granola auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Ca. 15 - 20 Minuten backen und alle 5 Minuten durchrühren, damit alles gleichmäßig braun wird.

Gut abkühlen lassen. In einem luftdichten Container hält das Granola mindestens 4 Wochen. Schmeckt super über Salat!

REZEPT

Kurkuma Latte (Goldene Milch) Gewürzmischung

3 EL Kurkuma
3 TL Zimt
6 Kardamom Kapseln
1/2 TL Ingwerpulver
1/4 TL Pfeffer

Für die Kurkuma Latte:
250ml Pflanzenmilch
1 TL Kurkuma Latte Gewürzmischung
1 TL Honig oder Ahornsirup

HEAVENLYNNHEALTHY.COM

ANLEITUNG

Einfach alle Gewürze in einen Behälter füllen und gut vermengen.

1 TL Kurkuma Latte Gewürzmischung mit 250ml Pflanzenmilch und einem Teelöffel Honig oder Ahornsirup vermengen und erwärmen, nicht aufkochen.

Sofort warm genießen.

Ergibt ca. 9 - 10 Tassen Goldene Milch

REZEPT

Heiße Superfood Schokolade Gewürzmischung

6 EL Roher Kakao
3 TL Zimt
3 TL Kurkuma
3 TL Maca-Pulver
1/4 TL schwarzer Pfeffer
1/4 TL Meersalz

Für die heiße Schokolade:
300ml Hafermilch
1 EL Heiße Superfood Schokolade
Gewürzmischung
1 TL Honig oder Ahornsirup

HEAVENLYNNHEALTHY.COM

ANLEITUNG

Einfach alle Gewürze in einen Behälter füllen und gut vermengen.

Einen Esslöffel Heiße Superfood Schokolade Gewürzmischung mit 300ml Pflanzenmilch und einem Teelöffel Honig oder Ahornsirup vermengen und erwärmen, nicht aufkochen.

Optional noch 5g rohe und natürlich gesüßte Schokolade unterrühren.

Sofort warm genießen.

Ergibt ca. 7- 8 Tassen heiße Superfood Schokolade

REZEPT

ANLEITUNG

von

FÜR DEINE EIGENEN KREATIONEN

REZEPT

ANLEITUNG

von

REZEPT

ANLEITUNG

von