



Energie-Cocktail

Zutaten

- 1/2 Liter Wasser
- 1 bis 2 Bananen
- 2 Esslöffel Braunhirse gemahlen
- 2 Esslöffel Erdmandeln gemahlen

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut verarbeiten. 2 Minuten stehen lassen, damit die Hirse quillt. Nochmals mixen, dann ist der Aufbaudrink fertig zum Genießen.

URKORNHOF Familie Kammerleithner
Landwirtschaftliche Urprodukte
Point 11, A-4655 Vorchdorf im Almtal
Telefon +43(0)7614-6636, Fax DW 14
office@urkornhof.at, www.urkornhof.at

