



I MIND MY FOOD

REZEPTE

VEGANE „SCHOKOMOUSSE

VON I MIND MY FOOD TEAM

Stress, Ernährung und Immunsystem
Rezept von Mag. Gabriela Gabriel

Zutaten:

50g glutenfreie Haferflocken
40g Haselnüsse
12g Kakaopulver
1 mittelgroße, reife Banane
2 Medjoul-Datteln
10g gemahlene Leinsamen/Chiasamen
125ml Pflanzenmilch



Zubereitung:

- Alles in einen Hochleistungsmixer geben und zu einer Mousse pürieren

DIE AUTORIN



I MIND MY FOOD TEAM

Das Redaktions-Team von I Mind My Food.

Movement 21 GmbH

Obersand 5

4311 Schwertberg

www.movement21.at

officemovement21.at

+43 664 423 1193

Copyright 2021: office@movement21.at

Webdesign & Programmierung: Junge Digitale, Linz