

Frisch, lecker und eine gute Rezept-Idee

Frisch gekocht schmeckt es einfach am BESTEN!

Wie wäre es heute mit einer wunderbaren und schmackhaften Kohlrabi-Cashewnuss-Suppe mit Chili Mandeln.

Super cremig und ein richtig gesunder Sattmacher!

Sehr lecker, wärmend und gerade auch am Abend sehr wohltuend und lecker. Auch für Kinder gut geeignet, die Mandeln lassen auch sehr gut ohne Chili essen ☐

Das Rezept verlinke ich Dir mal hier

Viele Rezepte und Kochinspirationen findest Du in meinen beiden eBooks {Link im Profil}

und natürlich kostenfrei auf meinem YouTube-Kanal. {ebenso im Profil verlinkt}.

Ich wünsche Dir einen wunderbaren Tag.

Bestes Müsli Rezept!

Willkommen im Wochenende!

Das BESTE Frühstück ist immer noch das EINFACHE!.

Einfach aber lecker!

Eines meiner Lieblings-Müslis ist das Möhren-Apfel-Müsli mit Kürbiskernen.

Und so geht`s:

Zutaten:

1 kl. Tasse Haferflocken

1 Mini-Apfel

1 kleine Möhre

2 EL Kürbiskerne

1 Msp. Zimt

1 Msp. Vanille

1 Dattel

Mandelmilch oder Milch nach Wahl

Zubereitung:

Haferflocken mit Zimt und Vanille vermengen. Die Dattel und den Apfel kleinschneiden.

Möhre schälen und raspeln. Gemeinsam mit den Kürbiskernen auf den Haferflocken platzieren, Milch rübergeben und genießen.

Probiere es mal aus. Ein günstiges und köstliches Frühstück was gesund ist und fit macht.

Ich wünsche dir einen guten Start in Deinen Samstag.

Viele Rezepte und Kochinspirationen findest Du in meinen beiden [eBooks](#)

und natürlich kostenfrei auf meinem [YouTube-Kanal](#).

Ich wünsche Dir einen schönen Start in Deinen Tag!

Liebe Grüße

Martina