

Deine happy Bowl

DEIN START IN DEN TAG
WUNDERBAR WANDELBAR

Basis

Porridge oder Birchermüsli

Obst Deiner Wahl

Obst geraspelt

Apfel, Karotte
oder Zucchini

Jogurt und
etwas Milch

Dazu

Fruchtmark und/oder Nussmus

Toppings

Gepufftes (Pseudo)Getreide
(Dinkel, Amaranth, Buchweizen)

Nüsse, Samen und Kerne

Trockenfrüchte



@triohealthy #triohealthy