

# REZEPT 16

## FRÜHSTÜCKSBREI

(1 Portion)



### Zutaten:

1,5 EL Haferflocken  
1 TL Sesamkörner  
1 TL Hanfsamen  
1 EL Sonnenblumenkerne  
1 EL Leinsamenmehl (selbst gemahlen)  
300 mL Wasser  
2 EL My Body Shake  
3 EL Apfelkompott  
Prise Zimt

### Zubereitung:

1. Haferflocken, Sesamkörner, Hanfsamen, Sonnenblumenkerne, Leinsamenmehl und 150 mL Wasser in einen Topf geben und kurz aufkochen.
2. 150 mL Wasser in einen Shaker geben und den Figuactive Vanille Shake dazugeben, so lange schütteln, bis der Shake schön cremig geworden ist.
3. Den fertigen Shake in den Topf geben, alles vermengen und kurz erwärmen.
4. Den Brei zusammen mit dem Apfelkompott auf einem Teller anrichten und mit Mandelblättern toppen.