

Zutaten

2 Tassen feine Haferflocken
1 Tasse Dinkelvollkornmehl
1 Msp Meersalz
1 Prise Kardamompulver
1 TL Zimtpulver
2 TL Spirulinapulver
4 TL flüssige Butter/natives
Kokosfett oder kaltgepresstes
Sonnenblumenöl
3 EL Korinthen
4 EL Apfel- oder Birnendicksaft
2-3 EL Sesamsamen oder
Kokosnussraspel
1 Tasse Quellwasser, Reis-
oder Hafermilch

Der Wanderer erhält mit diesem Riegel mit einem Minimum an Gewicht und Volumen ein Maximum an Energie. Eiweiß, Kohlenhydrate, Fett und Vitalstoffe sind ausgewogen, hochwertig und auf eine nachhaltige Wirkung ausgerichtet. Damit kann einem raschen Ermüden vorgebeugt werden.

1. Haferflocken, Mehl, Salz, Kardamom, Zimtpulver und Spirulina in einer Schüssel gut mischen. Butter/Kokosfett unterrühren, Korinthen, Apfeldicksaft, Samen und Flüssigkeit unterrühren, zu einem Teig zusammenfügen.

2. Backofen auf 175 °C vorheizen.

3. Den Teig auf einem eingefetteten großen Blechrücken 1 cm dick ausstreichen.

4. Das Backblech in der Mitte in den Backofen schieben und das Haferflockengebäck bei 175 °C etwa 20 Minuten backen. Warm in Riegel schneiden

Hafer-SPIRULINA-Riegel



Birnen-Mandelmus-Drink

Zutaten

2 große, reife Birnen
6 EL weißes Mandelmus
4 dl/400 ml Wasser
1 Prise Ingwerpulver
1 TL Spirulinapulver
1 TL Melasse, Ahornsirup,
Agavendicksaft, Fruchtkonzentrat,
Malz (wahlweise)

Mango-Karotten-Saft

Zutaten

1 Mango
1 l Karottensaft
1 TL Spirulinapulver
1 Prise Ingwerpulver
1 EL Olivenöl extra nativ oder
Leinsamenöl
1-2 EL Aprikosensirup zum
Süßen, nach Belieben

1. Die Birnen vierteln, entkernen und klein schneiden.
2. Alle Zutaten mixen. Sofort servieren.

Abbildung, links

1. Mango schälen, Fruchtfleisch in Scheiben vom holzigen, faserigen Kern schneiden, zerkleinern.
2. Alle Zutaten mixen, nach Belieben mit Aprikosensirup süßen.

Abbildung, rechts

Birnen-Mandelmus-Drink Mango-Karotten-Saft ▶ mit SPIRULINA

