



hr1-DOLCE VITA

Bas Kast
Müsli „Einsame Insel“
Für 1 Person

ZUTATEN

4 EL Haferflocken
150 ml Kokosmilch
1 Messerspitze Vanille
½ Mango
½ Banane
2 EL Kokosraspel

ZUBEREITUNG

Die Haferflocken mit der Vanille und der Kokosmilch vermischen. Banane und Mango schälen, klein schneiden und in die Mischung hineingeben. Die Kokosraspel darüberstreuen und servieren.

Rezept aus dem Buch:

Bas Kast
Der Ernährungskompass. Das Kochbuch
C. Bertelsmann Verlag
ISBN 978-3-570-10381-4