

keen:

MIND Heidelbeer-Hirsebrei

Zutaten:

- 1 TL (5g) keen:MIND
- 1 Tasse Hirse
- 2 Tasse Mandelmilch
- 1 Tasse Heidelbeeren
- 4 EL Ahornsirup
- Walnüsse zum garnieren

So wird´s gemacht:

- 1.) Hirse mit Mandelmilch ca. 15 Minuten köcheln lassen.
- 2.) Ahornsirup, beliebig viele Heidelbeeren und keen:MIND unterrühren.
- 3.) Mit Nüssen garnieren und genießen

