

# Sprossen-Powerfrühstück



PORTIONEN

3



DAUER

40 min (+ 2 Tage)



SCHWIERIGKEIT

Leicht

## ZUTATEN

2 EL	Sonnenblumenkerne
2 EL	Buchweizen (beides keimfähig)
ca. ½ l	Einweichwasser
8	Datteln
30 g	getrocknete Mangostücke
10	bittere Aprikosenkerne
90 g	Hirse
300 ml	Wasser
1 Prise	Salz
80 g	Cashewkerne
½ TL	gemahlene Bourbon-Vanille
200 ml	heißes Wasser
200 ml	Einweichwasser
	frisches Obst nach Wahl



## BESCHREIBUNG

Dieses Frühstück enthält die geballte Ladung Vitalstoffe von frischen Sprossen und schmeckt durch die Creme aus Trockenfrüchten und Nüssen sehr gut. Es ist sehr sättigend und liefert gerade im Winter - wenn nicht so viel Frisches draußen wächst - die Grundlage für den Tag.

## ZUBEREITUNG

*Zwei Tage vorher*

1. Buchweizen und Sonnenblumenkerne (beides keimfähig) für ca. 1 Stunde in Wasser einweichen und abgießen
2. beides im Keimglas an einen hellen, warmen Ort stellen und keimen lassen
3. dabei 2x täglich spülen und so lange keimen lassen, bis der Keim mindestens so lang ist wie das Keimgut

*Ein Abend vorher*

4. Datteln und Mangostücke großzügig mit Wasser bedeckt über Nacht einweichen und das Wasser nicht weggießen
5. 10 bittere Aprikosenkerne ebenfalls über Nacht einweichen, aber das Wasser weggießen

*Am selben Tag*

6. Hirse mit Wasser ca. 5 Min. kochen und für ca. ½ Stunde quellen lassen
7. Datteln und Mangostücke mit Einweichwasser, Vanillepulver, Cashews, Aprikosenkernen und heißem Wasser zu dicker Creme mixen
8. Creme, gekochte Hirse und Sprossen in eine Schüssel geben und gut verrühren
9. frisches Obst nach Wunsch dazugeben