



OVERNIGHT KRUNCHY

MIT KRUNCHY DINKEL



barnhouse

BIO SEIT 1979

OVERNIGHT KRUNCHY

Zutaten

für 2 Portionen

- 200 g Krunchy Dinkel
- 5 g Kokosflocken
- 10 g Chia Samen
- 60 g Kirschen

Waldbeersauce:

- 20 g Johannisbeeren
- 20 g Erdbeeren
- 20 g Himbeeren
- 20 g Brombeeren

Zubereitung

100 g Krunchy Dinkel in 200 ml und die Chia Samen in 150 ml Wasser einweichen und quellen lassen. Das eingeweichte Krunchy am Morgen abseihen und mit dem Rest vom knusprigen Krunchy vermischen.

Für die Beersauce, die Beeren von den Stielen befreien, gründlich waschen und mit dem Mixer pürieren. Eventuell noch etwas Wasser hinzugeben und dann die Zutaten in einer Schüssel anrichten.

Lecker!

„Essen ist ein Bedürfnis,

Genießen ist eine Kunst!“

-La Rochefoucauld

