



Caroline Sperling
Zertifizierte Ernährungsberaterin
www.carolinesperling.de
info@carolinesperling.de
Mobil +49 – 177 – 542 66 91

Mein Schlonzi Rezept

100g Bio Haferflocken, Feinblatt

100g Rübenschnitzel melassefrei z. B. SpeediBeet von Pavo

50g frisch geschroteter Leinsamen

20 – 30 g Kräuter (Apo Qualität) wie Isländisch Moos, Irländisch Moos, Ulmenrinde, Heidelberger Pulver?

Ein Schuss Bio Leinöl, kaltgepresst

Die Zutaten – alles außer dem Öl - mit Wasser zum Kochen bringen, 5 Min. köcheln und dann quellen lassen. Wenn es abgekühlt ist kommt das Öl hinzu. Diese Portion sollte auf 2-3 Mahlzeiten pro Tag verteilt werden.