

OVERNIGHT BASENBREI

Zutaten:

Basenbrot (35g)

Wasser (120ml pro 35g Basenbrot)

4 EL Zitronensaft

oder 4 EL Kefir



Zubereitung

Den Basenbrot in eine Schale geben und mit Wasser mischen (pro 35g Basenbrot ca. 120ml Wasser). Dazu dann anschließend je nach Geschmack Zitronensaft oder Kefir untermischen. Das Ganze lässt man dann mindestens 7 Stunden einweichen. Daher kommt auch der Name "Overnight Basenbrot", denn ist am einfachsten sie am Tag vorher vorzubereiten und über

Dank dieser Mahlzeit bleibst du schön lange gesättigt, sie ist daher auch das optimale Frühstück.

Der Zitronensaft bzw. Kefir wirkt Basisch und sorgt so für einen extra Energiekick für deinen Körper!

Tipp: Teile dir deinen "Overnight Basenbrot" auf mehrere Mahlzeiten auf.

Guten Appetit!

Dein Figurmacher®

Lizenziert für:
Erstellt von:

E-Mail:
Lizenziert durch: Andreas Scholz
Copyright - Der Figurmacher® Andreas Scholz

Adresse:
www.figurmacher.de