

Kraftfutter von mannhart.d@gmail.com

Mengen für 10 Personen

Fuck Juice Plus und all die schlankheitsbirchermiesli, jetzt gits Kraftfuetter

250 g Haferflocken

250 g Honig

250 g Erdnussbutter

250 g Schoggipulver (OVO)

besser noch Proteinpulver, Reispulver usw. am besten was mit Geschmack, eventuell noch etwas kokosstreussel oder kokosmilch verwenden. Alles zusammenmischen, zu einer Paste anrühren, in eine Form giessen und 1h kühl stellen.