



EINAUFSLISTE Leichte Desserts / online-Cooking

Granola

100g Hafer- od. Buchweizenflocken**
 50g gehackte Mandeln**
 30g Kokosflocken**
 30g Chia-Samen**
 30g Sesam**
 50g Kernemix
 Kurkuma Latte Vanille**
 2 EL flüssiges Kokosöl**
 2 EL Dicksaft oder Honig**
 2 EL Zitronensaft

Süßkartoffel-Mousse

1 Süßkartoffel
 1 EK Kokosöl**
 2 EL Dicksaft oder Honig**
 1 EL Kakao**
 1 TL Zitronensaft
 Kurkuma-Latte Vanille**
 250 ml Sahne
 Vanille-Zucker**

Veganes Panna Cotta

500ml Mandelmilch
 2 EL Mandelmus**
 1 EL Dicksaft oder Honig**
 Vanilleschote
 $\frac{3}{4}$ TL Agar-Agar**
 Kurkuma Latte Ingwer**
 frische Beeren

Beispiele für die Verwendung von Granola und Varianten

frische Beeren oder Obst nach Saison
 frische Minze
 Joghurt & Honig
 fertiges Granola

** Produkte im Deinem La Scarabella-Shop einkaufen

Infos und Link zur Koch-Show unter:
www.lascarabella-rezepte.info



NEU – NEU – NEU

Der Koch-Club der Kochschule Isabel Ockert

Für nur 5 Euro im Monat jetzt Mitglied werden und viel Wissen rund um die gesunde Küche, Rezepte, Warenkunde, Kräuter A-Z und vieles mehr. Jetzt mit Frühbucher-Vorteil und weitere Infos unter: <http://bio-cooking-academy.info>