



Basisches Frühstück für eine Person

Dieses leckere basische Frühstück ist ein Beispiel dafür, wie man z.B. während der Basenfastenwoche frühstücken kann, oder auch mal für einen

Entlastungstag, sozusagen als Ersatz für das Brötchen

1 Banane in Stücke geschnitten

1 Kiwi klein geschnitten

1 EL Erdmandelflocken (als Ersatz für die Haferflocken, sind sehr basisch, gibt's im Reformhaus)

1 ausgepresste Mandarine

Alles vermischen und langsam und achtsam genießen.

Die Zutaten kann man jederzeit abwandeln, z.B. mit einem geriebenen Apfel oder Beeren, etc.