



Tag 1: Meal Prep: Granola

Zutaten:

- 500 g Sojaflocken
- Walnüsse + Mandeln (Soviel du magst)
- Schokostückchen (zuckerfrei)
- 1-2 Scoops Schoko Proteinpulver
- optional: Zimt
- 6 EL Kokosöl
- 2 EL Nuss Mus nach Wahl

Zubereitung:

Alle trockenen Zutaten (Außer die Schokolade) in einer Schüssel vermengen - Kokosöl mit Nuss Mus in einem Topf schmelzen und mit den trockenen Zutaten vermengen, bis alles zusammenklebt.

Bei 160 Grad im Ofen 30 Minuten backen. Nach 15 Minuten umrühren. Auskühlen lassen und kleingehackte Schokolade unterheben.

In einem Glas verschlossen hält sie sich ca. 3 Wochen.

ZUBEREITUNGSZEIT: 40 MINUTEN