



Roh-vegane Schoko-Sonnenblumen-Hanf-Milch

Zutaten:

- 625 ml Wasser
- 6 EL Hanfsamen
- 6 EL Sonnenblumenkerne
- 3 große entkernte Datteln (frische oder getrocknete, eingeweicht)
- 1 EL Carob- oder rohes Kakaopulver

Alle Zutaten in einem Standmixer geben und purieren.

Mmmmmhhhhh – lecker ins Müsli.

Hält sich gekühlt bis zu 2 Wochen.