



Tilda
GENUINE GOODNESS

Frühstück

Bircher Superfood bowl



- 120 Gramm Reis
- 400 ml Wasser
- 1 Esslöffel Honig
- 1 Esslöffel Ahornsirup
- 1 Vanilleschote
- 1 Apfel
- Chiasamen
- Gojibeeren
- 1 Naturjoghurt
- 1 Greek Joya natur
- Walnüsse

120 Gramm Reis mit 400 ml Wasser weich köcheln. Auskühlen lassen. Einen Apfel reiben und einen Esslöffel Honig bzw. AhornSirup unterrühren. Eine Handvoll Chiasamen und Gojibeeren mit heißem Wasser aufweichen. Alles gut miteinander vermengen - eine Vanilleschote auskratzen und mit Naturjoghurt verrühren.

Topping: gehackte Walnüsse

www.tilda.com [f/tildareis](https://www.facebook.com/tildareis)