**Bananen - Kokos - Müsli**

* 3 reife Bananen
* ½ Zitrone
* 1 Orange
* 4 EL gekeimte Weizenkörner
* 60 g Kokosnussfleisch
* ½ Mango
* 1 Orange

Bananen schälen und Fruchtfleisch mit einer Gabel grob zerdrücken.

Zitrone und Orange auspressen. Saft und Bananen mit den Keimlingen vermengen.

Die drei dunklen Augen der Kokosnuss mit einem Nagel durchstechen und die Kokosnussmilch in ein Glas ablaufen lassen. Nuss mit einem Küchentuch gut festhalten und mit einem Hammer vorsichtig zerschlagen.

Das Fruchtfleisch herausschneiden und mit einem Stabmixer flockig zerkleinern.

Die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Dann in kleine Würfel zerteilen.

Orange schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Die Obststücke und das Kokosnussfleisch unter die Bananen-Keimling-Mischung mengen.

