

# Physalis Parfait



- 100g Physalis
- 300ml Lupinen Milch
- 2EL Kokosmehl
- 1TL Kakao
- 2TL Cuisine Soya
- 1EL Brauner Rohrzucker

1. Als Erstes die Physalis pürieren.
2. Nun die Milch und alle anderen Zutaten hinzufügen.
3. Eine Tupperdose (in der das Dessert reinkommt) mit Frischhaltefolie auslegen.
4. Die pürierten Zutaten in die Dose schütten und für 6 Stunden in die Kühltruhe stellen.

Das Rezept stammt von [Naturgesunderalltag.de](http://Naturgesunderalltag.de)