

Összetevők listája

Fő összetevők:

- Szójabab (előre megfőzve! Nem áztatva)
- Zabpehely
- Mandula
- Kesudió
- Mogyoró
- Dió
- Napraforgómag
- Tökmag
- Mák
- Kókuszreszelék

Megjegyzés: Rizs, hajdina vagy árpa is használható, azonban ezeket előre meg kell főzni, ami ételmisszer-higiéniai problémát jelent az osztályban való használat során.

Kiegészítők

- Méz
- Agave szirup (vagy más szirup)
- Cukor
- Datolya
- Mazsola
- Fahéj
- Kakaópor
- Kávépor
- Só
- Jódózott só