**Lista de ingredientes**

Ingredientes principales:

* Brotes/granos de soja (cocinadas con antelación y sin haber sido puestas en remojo)
* Copos de avena
* Almendras
* Anacardos
* Avellanas
* Nueces
* Semillas de girasol
* Semillas de calabaza
* Semillas de amapola
* Coco rallado

Nota: también se puede utilizar arroz, trigo sarraceno o cebada, aunque es necesario cocinarlos previamente, lo que supone un reto de higiene alimentaria en la clase.

Complementos

* Miel
* Sirope de agave (u otro sirope)
* Azúcar
* Dátiles
* Pasas
* Canela
* Cacao en polvo
* Café en polvo
* Sal
* Sal yodada