



### **Schneller Smoothie mit Morgenstund**

#### **Zutaten für 1 Person**

3 EL MorgenStund'  
ca. 130 ml Wasser  
150 ml Haferdrink  
1 kleiner Apfel  
3 Walnüsse  
gemahlene Vanille  
1 TL Leinöl

#### **Zubereitung**

MorgenStund mit kochendem Wasser anrühren, 1 – 2 Minuten quellen und abkühlen lassen. Zusammen mit den übrigen zerkleinerten Zutaten in einen Mixer geben und mixen. Ggf. noch etwas Flüssigkeit nachgeben. Der Haferdrink kann auch durch andere Milch-Ersatzprodukte ersetzt werden, oder der Smoothie komplett mit Wasser zubereitet werden.

#### **Info: Warum Leinöl in Müsli oder Jogurts einrühren?**

Die Kombination enthält viel Eiweiß und gute Omega-3-Fettsäuren. Die beide wichtig für den Muskelaufbau sind. Die Kombination hält besonders lange satt, weil das Fett im Leinöl dafür sorgt, dass das Eiweiß langsamer aufgenommen wird.



### **Pink Morning Smoothie**

#### **Zutaten für 2 Portionen**

1 TL Zitronensaft  
6 Stk. Pflaumen (entkernt)  
1 Stk. Birne  
250 ml Rote Rübensaft  
1-2 EL Morgenstund

#### **Zubereitung**

Für den Pink Smoothie Birne und Pflaumen waschen, Birne schälen und entkernen, Pflaumen ungeschält zum Rote Rübensaft geben.

Zitronensaft und Morgenstund hinzufügen und gut mixen.

Nach Belieben mit Vanille verfeinern



### **Feurige Rote Bete MorgenStund Bowl**

#### **Zutaten für 1 Bowl**

3 EL MorgenStund  
140 ml Kokos Drink  
1/2 Rote-Beete-Knolle, gekocht und geschält  
1 Banane  
1 TL Limettensaft  
nach Belieben frischer Ingwer  
100 g Brombeeren  
1 EL Kokosraspel  
1 TL Pistazien  
1 TL Wurzelkraft  
1 EL geröstete Mandelblättchen

#### **Zubereitung**

Bringen Sie 140 ml Kokosdrink in einem Topf zum Kochen und rühren Sie den MorgenStund Brei ein. Für 2-3 Minuten im Topf aufquellen.

Die Rote-Bete zusammen mit  $\frac{3}{4}$  der Banane, dem Saft der Limetten, dem Ingwerstück und dem MorgenStund Masse in einem Mixer oder mit einem Pürierstab mixen.

Alles zusammen in eine mittelgroße Frühstücksschale geben. Mit Brombeeren, Kokosraspeln, Pistazien, Mandelblättchen, die restliche Banane und etwas WurzelKraft dekorieren.



### **Schneller Obst – Smoothie**

#### **Zutaten für 1 Smoothie**

- 1 Banane
- 1 Kiwi
- 1 Apfel
- 1 Prise Zimt
- 2 EL Morgenstund Haferflocken
- 100 ml Mandel/Hafermilch oder Wasser

#### **Zubereitung**

Alle Zutaten in einen Mixer geben und gut pürieren – fertig.



### Exotische Sattmacher-Bowl

#### Zutaten für 2 Portionen

1 reife Mango  
1 Bio-Limette  
6 EL Jentschura MorgenStund  
400 ml Kokosdrink  
2 kleine Bananen  
4 EL Granatapfelkerne  
30 g Kokoschips

#### Zubereitung

Die Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und klein schneiden. Limette heiß abspülen, Schale abreiben und Saft auspressen. Mango, Limettenschale und -saft mit einem Stabmixer fein pürieren.

MorgenStund mit einem Schneebesen in den Kokosdrink einrühren. Unter Rühren aufkochen und bei kleiner Hitze 1–2 Minuten köcheln lassen.

Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Kokoschips in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten.

MorgenStund in 2 Schalen geben, das Mangopüree darauf anrichten, Bananenscheiben darüber geben und mit Granatapfelkernen sowie Kokoschips bestreuen.

#### Info:

Mango hat den höchsten Anteil an Provitamin A von allen Obstarten. Dieser fettlösliche Mikronährstoff unterstützt unseren Körper bei der Zellerneuerung der Haut, der Schleimhäute und des Knorpelgewebes. Bananen haben reichlich Magnesium und Kalium zu bieten. Beide Mineralstoffe wirken regulierend und Stresssymptomen entgegen.



### Smoothiebowl mit Mango und Kurkuma-Popcorn

#### Zutaten

100 g Morgenstund  
300 g Lieblingsobst  
150 ml Reis, Dinkel, oder Mandel Drink  
50 g Popcornmais  
2 TL Agavensirup  
½ TL Kurkuma

#### Zubereitung

Geben Sie zunächst das Amaranth Müsli zu gleichen Teilen in zwei Gläser oder Schalen, in denen die Smoothiebowl serviert werden soll. Mit je 2 TL Wasser oder Drink aufquellen lassen.

Nun kommt das geschnittene Obst und der Reis Dinkel Mandel Drink in einen Mixer. Alles solange pürieren, bis eine sämige dickflüssige Masse entsteht.  
Das fertig pürierte Obst nun vorsichtig auf das Müsli geben.

Währenddessen Agavensirup in eine Pfanne geben und leicht erwärmen. Dann das Kurkuma hinzugeben. Anschließend das Popcorn frisch aufpoppen lassen Solltet ihr keine Popcornmaschine besitzen, dann könnt ihr auch fertiges ungesüßtes Popcorn verwenden.

Anschließend das noch warme Popcorn auf die Smoothiebowl geben und ggf. mit kleinen Kiwi-Sternen oder anderem Obst dekorieren.