

Süß oder herzhaft?

FRÜHSTÜCKSIDEEN FÜR JEDEN GESCHMACK

MORGENSTUND¹®

POWER BOWL

ZUTATEN:

- > 3 EL MorgenStund¹®
- > 140 ml Haferdrink
- > 1 Apfel
- > 1 Banane
- > 1 – 2 TL Leinsamen
- > 1 EL Cranberries (z. B. von Reformhaus®)
- > 1 EL Walnusskerne (z. B. von Lihn)
- > 2 – 3 Minzblätter



ZUBEREITUNG:

1. Den Haferdrink in einem Topf auf dem Herd zum Kochen bringen, MorgenStund¹® einrühren und 2 – 3 Min. quellen lassen.
2. Einen Apfel zusammen mit einer halben Banane, 2 – 3 Minzblättern und dem Brei in einen Mixer geben oder mit dem Pürierstab pürieren.
3. Die Masse in eine Schale füllen und mit dem Rest der Banane und des Apfels, den Leinsamen, den Walnüssen und den Cranberries garnieren.

Quelle: p-jentschura.com

HERZHAFTES PORRIDGE

MIT KURKUMA

ZUTATEN:

- > 100 g Haferflocken, Zartblatt (z. B. von Reformhaus®)
- > 1 Rote Beete
- > 1 Paprika
- > 380 ml Gemüsebrühe (z. B. von Cenovis)
- > 30 g Spinat
- > 2 EL Hefeflocken
- > ½ Dose Mais
- > ½ Dose Kichererbsen
- > 4 – 6 kleine Tomaten
- > 1 – 2 Lauchzwiebeln
- > nach Belieben Paprikapulver und Kurkuma (z. B. von Brecht)
- > Pfeffer



ZUBEREITUNG:

1. Paprika und Rote Bete würfeln und mit etwas Wasser in einem Topf ca. 5 Min. andünsten. Haferflocken und Gemüsebrühe hinzufügen und leicht aufkochen. Je nach gewünschter Konsistenz etwas mehr oder weniger hinzufügen.
2. Nach ein paar Minuten Spinat, Mais, Kichererbsen sowie Hefeflocken unterrühren. Mit Paprika, Pfeffer und Kurkuma abschmecken.
3. In einer Schüssel anrichten und mit Tomaten und Lauchzwiebeln garnieren.

Quelle: reformhaus.de