

Gesundes zum Frühstück

FRUCHTMÜSLI MIT PUMPERNICKEL

FÜR 4 PERSONEN:

4 Scheiben Pumpernickel
1 Tasse Haferflocken
1/2 Glas Nutella
8 TL Ferment-Enzym-
Getreide
800 g frische Früchte
(Erdbeeren, Pfirsiche,
Bananen, Äpfel, Birnen)
4 Becher Joghurt
4 Gläser Original Brottrunk
3-4 EL Honig

Zubereitung:

1. Den Pumpernickel fein zerbröseln, mit den Haferflocken in einer Pfanne kurz rösten.
2. Anschließend Nutella einrühren und leicht erhitzen, nicht kochen lassen.
3. Das Ganze abkühlen lassen, in tiefe Teller geben und das Ferment-Enzym-Getreide darüber-streuen.
4. Die frischen Früchte entsprechend vorbereiten, klein schneiden und unter den gerösteten Pumpernickel heben.
5. Den Joghurt cremig schlagen und gleichmäßig über das Fruchtmüsli verteilen.
6. Den Original Brottrunk mit Honig süßen, in Gläser füllen und mit dem Fruchtmüsli servieren.

OBSTSALAT MIT CORNFLAKES

FÜR 4 PERSONEN:

2 Bananen
2 Orangen
4 Kiwifrüchte
200 g Weintrauben
Saft von 1 Zitrone
4 EL Honig
4 Becher Dickmilch
4-5 EL Nutella
4 Tassen Cornflakes
1/2 Tasse gehackte
Nüsse

Zubereitung:

1. Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden, die Orangen schälen und filieren, die

Kiwifrüchte schälen und in Scheiben oder Würfel schneiden.

2. Die Weintrauben waschen, halbieren, mit den restlichen Früchten vermischen und mit Zitronensaft beträufeln.

3. Den Honig mit der Dickmilch und Nutella glattrühren.