

Rezeptvorschläge

MorgenStund´ mit Banane und Zimt

- 3 EL MorgenStund´
- 180 ml Wasser
- 1 Banane
- Rosinen

- etwas Zimt
- Ahornsirup
- 1 Schuß Sahne, Sojamilch o. ä.



MorgenStund´ nach Anleitung zubereiten und etwas abkühlen lassen. Die Bananenscheiben, Zimt, Ahornsirup, Rosinen und evtl. etwas Sahne, Sojamilch o. ä. zugeben.

MorgenStund´ mit Beeren und Sonnenblumenkernen



- 3 EL MorgenStund´
- 180 ml Wasser
- 2-3 EL Beeren

- Sonnenblumenkerne
- evtl. Ahornsirup
- 1 Schuß Sahne, Sojamilch o. ä.

MorgenStund´ nach Anleitung zubereiten und etwas abkühlen lassen. Die Beeren und Sonnenblumenkerne zu dem Brei geben. Den fertigen Brei evtl. mit etwas Sahne, Sojamilch, Ahornsirup, o.ä. verfeinern.

MorgenStund´ mit Äpfeln und Möhren

- 3 EL MorgenStund´
- 180 ml Wasser
- 1 Apfel

- 1–2 Möhren
- evtl. Apfelsaft
- evtl. Rosinen



MorgenStund´ nach Anleitung zubereiten und etwas abkühlen lassen. Den Apfel und die Möhren reiben und zu dem Brei geben. Evtl. noch etwas Apfelsaft und Rosinen zugeben.

Mein MorgenStund' Sportlerfrühstück

- 6 EL MorgenStund'
- 400 ml Wasser
- etwas Ingwerpulver und Kurkuma
- ca. 5 Trockenfrüchte z.B. Feigen, Datteln oder Ananas

- 1 frischen Apfel oder Birne
- 1 TL Kürbiskerne oder Sonnenblumenkerne
- 1-2 EL WurzelKraft

MorgenStund' lasse ich mit dem Wasser, den Gewürzen und den kleingeschnittenen Trockenfrüchten aufkochen und dann etwas abkühlen. Das frische Obst wird gewaschen, in den Brei geraspelt und untergerührt. Kürbiskerne daraufstreuen und für die Extra-Portion Vitalstoffe noch die [WurzelKraft](#) dazu.



Roland Abächerli

GIANT-Swiss-Team.ch



Ronny Scholz

www.ronnyscholz.de

Mein MorgenStund' Sportlerfrühstück

- 4 EL MorgenStund'
- 250 ml Früchtetee
- 2 EL Sesamsaat, geschält
- 5 getrocknete Aprikosen

Für meine Extraportion Vitalstoffe nehme ich bereits seit einem guten Jahr vor dem Frühstück 2 EL [WurzelKraft](#) mit einem Glas Ananassaft.

Für meinen extremen Energiebedarf ist mein Frühstück mit MorgenStund' natürlich sehr reichhaltig:

- 5-8 Walnußkerne
- 250 ml Früchtetee
- 1 Apfel
- 1 Banane
- 5 Physalis (Kapstachelbeere)

MorgenStund', Sesamsaat und die klein geschnittenen Aprikosen in eine Schale geben, mit frisch zubereiteten Früchtetee übergießen und 3-5 Minuten quellen lassen.

Mein MorgenStund' Sportlerfrühstück

- 250 ml Wasser
- 4 EL MorgenStund'
- Apfel
- Banane

- Birne
- Walnüsse
- Honig
- 1-2 TL WurzelKraft

Das Wasser in einen Topf geben, MorgenStund' einrühren und kurz aufkochen. Das kleingeschnittene Obst und die grob gehackten Walnüsse unterheben. Den Brei mit Honig süßen und mit [WurzelKraft](#) bestreuen.

Das gibt mir Kraft für den ganzen Morgen und ich lebe ganz nach dem Morgenmotto „Morgenstund ist Gold im Mund“



Mein MorgenStund' Sportlerfrühstück

- 250 ml Wasser
- 4 EL MorgenStund'
- Apfel
- Mandeln oder Haselnüsse

- Zimt
- Ahornsirup

Das Wasser in einen Topf geben, MorgenStund' einrühren und kurz aufkochen. Das kleingeschnittene Obst und die grob gehackten Mandeln oder Haselnüsse unterheben. Den Brei mit Ahornsirup süßen und mit Zimt bestreuen. So kann meinem guten Start in den Tag nichts mehr im Wege stehen.

Mein MorgenStund' Sportlerfrühstück

- 3 Datteln Medjool Giant (Riesendatteln)
- 350 ml Dinkelmilch
- 5 EL MorgenStund'
- 4 Mandeln

Die Datteln in kleine Stücke schneiden und kurz aufkochen.
Die Dinkelmilch in einen Topf geben, den MorgenStund, die vorgekochten Datteln und die grob gehackten Mandeln einrühren.
Den Brei erhitzen und auf kleiner Stufe ca. 5 Minuten köcheln lassen.



Daniel Suter

GIANT-Swiss-Team.ch