

MorgenStund'[®]

REZEPTE VON *Joise
Kauer*

3 EL MorgenStund'
CA 180 - 180 ML Mandelmilch
1-2 Datteln
1 Banane
6-8 Himbeeren frisch oder tiefgekühlt
1 TEELÖFFEL WurzelKraft
etwas Vanille z. B. aus einer
Vanilleschote

DAS SCHÖNMACHERFRÜHSTÜCK

FRÜHJAHRISREZEPT MIT HIMBEEREN, BANANE, DATTELN
UND FRISCHER VANILLE

MorgenStund' mit einem Schneebesen in die Mandelmilch einrühren. Die kleingeschnittenen Datteln und etwas Mark einer Vanilleschote hinzugeben und unter Rühren aufkochen und bei geringer Hitze 1 - 2 Minuten köcheln lassen.

Die halbe Banane kleinschneiden und in eine Schüssel geben. MorgenStund' vom Herd nehmen und in die Schüssel füllen und mit den Bananen vermengen.

Obendrauf die Himbeeren sowie 1 Teelöffel WurzelKraft streuen.

3 EL MorgenStund'
120 - 140 ML Wasser
1-2 TL Kokosraspeln
6-8 STÜCK getrocknete Ananas
1 EL Chiasamen
1 TEELÖFFEL WurzelKraft

IDEAL FÜR REISENDE

MORGENSTUND' À LA PINA COLADA

MorgenStund' zusammen mit Ananasstücken, Kokosflocken und Chiasamen in eine Schüssel geben. Mit kochendem Wasser übergießen, umrühren und 1 - 2 Minuten quellen lassen. Zum Schluss 1 Teelöffel WurzelKraft hinzugeben.

Natürlich geht auch frisches Obst, je nachdem was zur Verfügung steht.

3 EL MorgenStund'
½ TEELÖFFEL echten Kakao
50 - 100 G Waldbeeren frisch oder tiefgekühlt
1-2 TL dunkle Schokoraseln
etwas Schlagsahne
Chilipulver
Agavendicksaft nach Geschmack

PRIMA FÜR GÄSTE

MORGENSTUND' - NACHTISCH

Kakao zu dem MorgenStund' geben und mit heißem Wasser übergießen, umrühren und kurz quellen lassen. Nach Belieben mit etwas Agavendicksaft süßen.

Die aufgetaute Beerenmischung mit einem Pürierstab pürieren und nach Belieben noch etwas Chilipulver zugeben.

MorgenStund' in eine schöne Glasschale füllen, das Beerenkompott darüber geben. Mit Schlagsahne und Schokoraseln verfeinern.