

MUNTERMACHER SMOOTHIE

ZUTATEN (für 1 Person):

- 3 EL MorgenStund' (ca. 35 g)
- 140 ml Wasser
- 200 ml Haferdrink
- 1 Banane
- 1 Birne
- 1 TL Nüsse
- 1 EL NORSAN Omega-3 Total
oder 1 TL Omega-3 Vegan
- 1 EL WurzelKraft
- 1 EL Limettensaft
- evtl. 1 TL Honig

ZUBEREITUNG: MorgenStund' in kochendes Wasser einrühren und 2 – 3 Minuten quellen und abkühlen lassen. Das Obst kleinschneiden, die restlichen Zutaten zufügen und alles gut mixen. Auch mit frischem Ingwer oder Kräutern wie Minze oder Zitronenmelisse sehr lecker!



WurzelKraft®
Das 100-Pflanzen-Lebensmittel



Wofür sind marine Omega-3-Fettsäuren (EPA & DHA) wichtig?



DHA trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei *



DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion bei *



EPA & DHA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei

* Laut EFSA ab täglicher Einnahmemenge von 250 mg DHA. ** Laut EFSA ab täglicher Einnahmemenge von 250 mg EPA und DHA.

Weitere Rezepte und Infos finden Sie hier:

www.p-jentschura.com



P. Jentschura in Kooperation mit NORSAN