



Für die körperliche und geistige Fitness solltet ihr komplexe, aber leicht verdauliche Kohlenhydrate genießen, da sie für einen konstanten Blutzuckerspiegel und somit für eine konstante, lange Leistungsfähigkeit sorgen. Deshalb präsentiert euch unser Partner P. Jentschura als zweites Rezept ein schnelles, gesundes Frühstück, das zudem Lust auf mehr Sonne macht.

MorgenStund` à la Pina Colada

Zutaten (pro Person):

- 3 EL (ca. 35 g) MorgenStund`
- ca. 120 – 140 ml Wasser
- nach Belieben einige EL Kokosmilch
- 60 g Ananas
- ½ Banane
- 1 TL Kokosraspeln oder Kokoschips

Zubereitung:

MorgenStund` mit ca. 120 – 140 ml kochendem Wasser anrühren und 1 – 2 Minuten quellen lassen. MorgenStund` mit Kokosmilch vermengen. Ananas und Banane klein schneiden und zusammen mit Kokosraspeln oder -chips zu dem Brei geben.

Tipp:

Das Rezept kann man gut mit nährstoffreichen Chiasamen oder mit gehackten Pistazien verfeinern.

Nähere Infos zu den Produkten und zahlreiche weitere Rezepte gibt es unter www.p-jentschura.com.