

Ihre Gesundheit basiert auf vier Säulen:

Ernährung	Bewegung	Entspannung	Guter Schlaf
-----------	----------	-------------	--------------

Frischkäse-Brot mit Grünem Smoothie

Zutaten:

1 Portion

2 kleine Scheiben Brot
1 mittlerer Apfel
1 TL Distelöl
Abrieb 1 BioZitrone
150 g Frischkäse nach Wahl

Smoothie:

20 g Vogerlsalat, 20 g Babyspinat
½ Banane, 1 kleiner Apfel
1 TL gutes Öl
200 ml Kokoswasser



Zubereitung:

Apfel fein würfeln (mit Schale), mit Distelöl, Abrieb Zitrone und Frischkäse vermischen
Auf 2 Scheiben Vollkornbrot verstreichen, mit 1 TL Sesam bestreuen
Wer mag gibt noch frisch gehackte Kräuter nach Wahl in die Frischkäse-Menge oder beträufelt den Frischkäse am Brot mit je 1 TL Honig und dekoriert mit dünnen Apfelscheiben

Smoothie:

Alle Zutaten ab in den Mixer

Wem es zu dickflüssig ist, gibt noch etwas Kokoswasser oder normales Wasser dazu 😊

TIPP:

Ich habe hier das Mandelmehl-Haferkleie-Brot genommen, das Rezept findest Du ebenfalls hier auf dieser Plattform