

Ernährung

Ihre Gesundheit basiert auf vier Säulen:

Bewegung

Entspannung

Guter Schlaf

Frischkäse-Brot mit Karotten-Smoothie

Zutaten:

1 Portion

2 kleine Scheiben Brot
1 Stiel Zitronenmelisse
150 g körnigen Frischkäse
2 TL Honig, Abrieb ½ Zitrone

Smoothie:

2 Karotten, ½ Banane
50 ml Zitronensaft
1 TL Haferflocken
100 ml Kokoswasser
10 g geriebenen Ingwer
Schuss Öl



Zubereitung:

TIPP: wer mag kann auch gerne Vollkorntoast nehmen 😊 (getoastet)

1 Stiel Zitronenmelisse (bis auf ein paar Blättchen zum Garnieren) fein hacken

150 g körnigen Frischkäse und gehackte Melisse inkl. Abrieb verrühren und auf die Scheiben verteilen

Mit 2 TL Honig beträufeln und mit Rest Melisse garnieren

Ca 5 min Zubereitungszeit

Pro Portion: ca. 310 kcal (Vollkorntoast); E: 25g, F: 7g, KH: 37 g

Dazu Karotten-Smoothie:

Karotten bürsten (nicht schälen!) – alle Zutaten (Karotten und Banane in grobe Stücke schneiden) 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