

Muntermacher-Smoothie

(Für 1 – 2 Portionen)

Zutaten

3 EL MorgenStund'

140 ml Wasser

200 ml Haferdrink

1 Banane

½ Birne

2 TL Pekannüsse

1 TL Honig

1 TL Limettensaft

MorgenStund' in kochendes Wasser einrühren und 2 – 3 Minuten quellen lassen.

Die Birne und die Banane klein schneiden, die restlichen Zutaten zufügen und alles mit dem Mixer oder dem Pürierstab gut vermengen.



Pekannüsse gehören zur Familie der Walnüsse, schmecken jedoch süßer und aromatischer. Sie sind reich an Mineralstoffen und Spurenelementen und enthalten beispielsweise besonders hohe Mengen an Kalzium, Magnesium und Eisen. Weiterhin haben ihre Inhaltsstoffe eine positive Wirkung auf den Blutzuckerspiegel.