

Diese beiden Frühstücksvariationen sind meine liebsten.

Probiere sie aus, sie werden Dir die Power geben, um Deinen Tag optimal zu meistern.

Kerstin's persönliches Frühstücks-Highlight

Zaubere Dir einen köstlichen Obstsalat mit folgenden Zutaten:

- 1 Tasse Erdbeeren (falls frisch nicht möglich - tiefgefroren)
- ½ Mango
- 1 Tasse Blaubeeren (falls frisch nicht möglich - tiefgefroren)
- 1 Tasse Himbeeren (falls frisch nicht möglich - tiefgefroren)
- im Winter gerne Mandarinen/Orangen/Birnen
- nehme die Früchte, die Dir schmecken

Und als Topping

- Chia Samen
- Kakao Nibs
- Getrocknete Aronia Beeren – ohne Zucker
- Sesam
- Geschroteter Leinsamen
- Frische Kokosnuss, gerne selbst geraspelt oder getrocknete Kokoschips
- 5 Wallnüsse
- 1 TL Zimt
- 1 Esslöffel getrocknete Goji Beeren – ohne Zucker
- 1 Esslöffel getrocknete Cranberrys – ohne Zucker

Garniere Deinen Obstsalat nach Lust und Laune mit den Toppings.

Wenn du magst, genieße Dein Frühstück noch mit Kokos-Joghurt oder Soja-Joghurt (ohne Zucker).



Chia-Frühstückspudding von Ella Woodward:

Für 1 Person

Dieser Chia-Frühstückspudding ist grandios, wenn mal viel los ist und Du keine Zeit hast, Dir ein Frühstück zu machen. Bereite ihn am Vorabend zu und Du kannst ihn am nächsten Morgen sofort essen.

Die Chia-Samen quellen über Nacht und absorbieren sämtliche Geschmacksnoten, so dass jeder Bissen vor Bananen- Blaubeer- und Honigaroma förmlich platzt, während Mandelmus und Mandelmilch dem Pudding eine wunderbar cremige Konsistenz geben.

Tip: Der Pudding bleibt interessant, wenn Du statt Blaubeeren immer mal wieder eine andere Fruchtsorte verwendest. Ich liebe ihn beispielsweise auch mit Mango, Erdbeeren oder Ananas.

Zutaten:

- 1 Becher Mandelmilch, 300 ml (Rezept siehe unten)
- 1 reife Banane, geschält
- 1 EL Mandelmus (Rezept siehe unten)
- 1 TL Honig oder Ahornsirup
- 1 Handvoll Tiefkühl-Blaubeeren
- 5 EL Chia-Samen

Zubereitung:

Mandelmilch, Bananen, Mandelmus, Honig und Blaubeeren in den Mixer geben und mixen, bis eine glatte Creme entsteht. Die Creme in ein Glas geben und Chia-Samen einrühren. Das Glas zudecken und über Nacht oder mindestens 6 Stunden in den Kühlschrank stellen, damit die Creme fest wird und die Chia-Samen quellen können. Den Frühstückspudding pur genießen oder mit frischen Früchten oder Müsli bestreuen.

Mandelmilch (ergibt 1 Liter)

Zutaten:

- 200g blanchierte Mandeln
- wahlweise 2 TL Zimt
- wahlweise 1 Handvoll entsteinte Medjool-Datteln oder ein paar Löffel Dattel- oder Ahornsirup

Zubereitung:

Mandeln mindestens 6 Stunden oder über Nacht in Wasser einweichen. Dieser Vorgang ist für die Herstellung absolut unerlässlich. Anschließend das Wasser abgießen und die Mandeln mit 900ml frischem Wasser im Mixer ca. 1-2 Minuten zerkleinern, bis eine glatte Milch entsteht. Wenn Du die Milch etwas flüssiger magst, mehr Wasser hinzugeben. Einen Geleefilter über einen Krug legen und die Milch filtern. Sobald die Milch halb durchgelaufen ist, den Rest der Flüssigkeit mit der Hand ausdrücken. Wenn Du zusätzlich Zimt, Datteln oder Sirup verwendest, diese zusammen mit der Milch in den Mixer geben und verrühren.

Mandeln in die Küchenmaschine geben und zusammen mit dem Salz etwa 15 Minuten zerkleinern, bis eine glatte, cremige Masse entsteht. Eventuell must Du zwischendurch ein- oder zweimal die Masse von der Wand der Küchenmaschine kratzen. Im luftdichten Behälter aufbewahren.



Mandelmus - von Ella Woodward:

(ergibt ein großes Glas)

Mandelmus gehört zu meinen Grundnahrungsmitteln, ich esse es jeden Tag. Es hat eine wunderbar cremige Konsistenz und einen tollen, köstlich-nussigen Geschmack. Ich dicke damit gern meine Smoothies an. Direkt aus dem Glas gelöffelt, natürlich sowieso. Mandelmus ist super für die Haut, denn es strotzt nur so vor Vitamin E, dem wichtigsten Vitamin für einen rosigen Teint. Am liebsten röste ich meine Mandeln vorher im Backofen an, denn so lassen sie sich besser mixen und das Aroma tritt stärker hervor, aber Du kannst diesen Schritt auch überspringen. Du kannst übrigens auch jede andere Nussart verwenden, um Nussmus zu machen.

Tipp: Für dieses Rezept brauchst Du eine sehr leistungsstarke Küchenmaschine, sonst wird die Masse nicht cremig genug.

Zutaten:

- 400 g Mandeln
- Messerspitze Salz

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 200°C vorheizen (Umluft 180°C). Mandeln ca. 10 Minuten rösten, aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
2. Mandeln in die Küchenmaschine geben und zusammen mit dem Salz etwa 15 Minuten zerkleinern, bis eine glatte, cremige Masse entsteht.

Zu dem Detox Programm gibt es zwei begleitende Seminare, die ich anbiete!
Auf meiner Homepage: www.kerstin-hardt.com findest Du mehr Informationen.

PS: Folge mir auf Facebook, dort bekommst Du wertvolle Tipps - das ganze Jahr über! [Facebook Link](#)

