

Grüner Smoothie

158 kcal / pro Portion

Zutaten für 1 Person

- 100 ml Mineralwasser
- 3 Grünkohlblätter
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 2 Kiwis
- 1 Orange

Zubereitung

Die Grünkohlblätter werden von dem Stiel gelöst und anschließend geputzt und gewaschen. Die Blätter nun trocken tupfen und grob zerpfeifen. Die Kiwis werden geschält und

geviertelt. Die Orange wird ebenfalls geschält und in ihre Segmente geteilt. Der Ingwer wird ebenfalls geschält. Jetzt werden die Grünkohlblätter, der Ingwer, die Kiwis und die Orange in einen Mixer gegeben und fein püriert. Das Ganze wird zum Schluss mit dem Mineralwasser aufgefüllt und gut verrührt.

Guten Appetit...

Burner Porridge

390 kcal / pro Portion

Zutaten für 1 Person

- 1/2 Äpfel
- 25 g zarte Vollkornflocken

- 20 g Cranberrys
- 1 EL Leinsamen
- 1 EL gehackte Nüsse
- 200 ml Mandelmilch
- 1 TL Bienenpollen
- 100 g fettarmer Hüttenkäse
- 1/2 TL Zimt

Zubereitung

Die Haferflocken werden mit den Leinsamen in einen Topf gegeben und mit der Mandelmilch bei schwacher Hitze für 2-3 Minuten köcheln gelassen. Die Haferflocken und die Leinsamen müssen aufquellen. Danach das Ganze kurz abkühlen lassen. Den Hüttenkäse mit dem Zimt, den Bienenpollen, den Cranberrys und den Nüssen hinzufügen und alles gut vermischen. Der Apfel wird in kleine Würfel geschnitten und über das fertige Porridge gegeben.

Guten Appetit...

Protein-Pancakes

395 kcal / pro Portion

Zutaten für 1 Person

- 1 EL Ahornsirup
- 30 g Kokosmehl
- 1 TL Rapsöl
- 0,3 TL Weinsteinbackpulver
- 50 g gemischte Beeren (tiefgefroren)
- 90 ml Mandelmilch
- 20 g Sojaflocken
- 2 Eier

Zubereitung