

P. Jentschura®
regeneriert wie neugeboren

IMMUNSTARK IN DEN TAG!

>> anti-entzündlich &
pro-regenerativ frühstücken



..... Omega-3-Power-Brei

ZUTATEN (für 1 Person):

- 3 EL MorgenStund' (ca. 35 g)
- ca. 120 – 140 ml Wasser
- 2 EL Beeren, z. B. Himbeeren
- ½ Banane
- 1 TL Leinsamen, geschrotet
- 1 EL WurzelKraft
- 1 EL NORSAN Omega-3 Total
oder 1 TL Omega-3 Vegan
- 1 EL Joghurt oder Quark
- 1 EL Apfelsmus
- Zimt + Mandelblättchen
nach Geschmack

ZUBEREITUNG:

MorgenStund' mit ca. 120 – 140 ml kochendem Wasser anrühren und 1 – 2 Minuten quellen und abkühlen lassen. Die Banane kleinschneiden und zusammen mit den Beeren, Leinsamen, WurzelKraft, Joghurt, Apfelsmus, Öl und Zimt verrühren und genießen.

>> youtube.com/pjentschura

Weitere Rezepte und Infos finden Sie hier: www.p-jentschura.com



P. Jentschura in Kooperation mit NORSAN

