

MorgenStund'[®]

Hirse-Buchweizen-Brei mit Früchten und Samen



- **basenbildend**
- **ohne Zuckerzusatz²**
- **vegan, gluten- und laktosefrei**
- **aus kontrolliert biologischem Anbau**
- **als Brei, Smoothie oder zum Backen**

MorgenStund' ist das perfekte, vollwertige Frühstückserlebnis für die ganze Familie. Der basische Brei liefert Ihnen wertvolle Nährstoffe und Vitamine, punktet durch hochwertiges, pflanzliches Eiweiß aus Buchweizen und hält mit komplexen Kohlenhydraten trotz weniger Kalorien lange satt. Kurzum – die ideale Basis für körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

Mit heißem Wasser angerührt ist MorgenStund' im Handumdrehen zubereitet. Getoppt mit Früchten, Nüssen und Gewürzen oder gemischt mit einem Haferdrink wird Ihr basisches Porridge zum ganz besonderen Genuss. Ob zu Hause oder unterwegs – mit dem

bekömmlichen, glutenfreien Brei unterstützen Sie und Ihre Familie bereits am Morgen einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt auf natürliche Weise und starten optimal in einen gesunden und erfolgreichen Tag.



Zutaten

Nur das Beste aus der Natur

Hirse*, Buchweizen*, Früchte getrocknet 13,5 % (Ananas*, Apfel*), Ölsamen 8,5 % (Kürbiskerne*, Sonnenblumenkerne*, **Süße Mandeln***), Amaranth*

* Zutat aus ökologischem/biologischem Anbau (DE-ÖKO-064)

Zubereitung

Grundrezept MorgenStund' (1 Person)



Per Wasserkocher:

3 EL MorgenStund' mit ca. 120 – 140 ml kochendem Wasser anrühren und 1 – 2 Minuten quellen lassen.



Im Kochtopf:

MorgenStund' mit einem Schneebesen in ca. 160 – 180 ml Wasser einrühren. Unter Rühren aufkochen und bei geringer Hitze 1 – 2 Minuten köcheln lassen.

MorgenStund' mit einem Schneebesen in ca. 160 – 180 ml Wasser einrühren. Unter Rühren aufkochen und bei geringer Hitze 1 – 2 Minuten köcheln lassen.

Ergiebigkeit von MorgenStund'

500 g	14 Portionen à 35 g
1000 g	28 Portionen à 35 g
2000 g	56 Portionen à 35 g