



## SCHNELLSTART AM MORGEN.

Ein Beeren-Bananen-Smoothie für einen gesunden Vitaminschub, mit hausgemachtem Power-Vollkornbrot und Cherrytomaten-Spinat-Rührei. Ein guter Start in den Tag – und auf die Laufstrecke.

### BEEREN-BANANEN-SMOOTHIE:

#### Zutaten für 2 Gläser

1	Banane
100 g	frische rote Beeren
2 TL	feine Haferflocken
1,5 dl	Milch
1 dl	Randensaft
1 EL	Honig
1 Schuss	Zitronensaft

#### Zubereitung

Alle Zutaten in einen Mixbecher geben und pürieren, schnell genießen oder gekühlt aufbewahren.

### POWER-VOLLKORNBROT:

#### Zutaten für ein ganzes Kastenbrot

4,5 dl	lauwarmes Wasser
1,5 Beutel	Trockenhefe
3 TL	Salz
1 EL	Zucker
80 g	Haferflocken
70 g	Sonnenblumenkerne
70 g	Leinsamen
30 g	Haselnüsse, gehackt
500 g	Vollkornmehl
1	Ei

#### Zubereitung

Zucker und Trockenhefe ins lauwarme Wasser geben und verrühren, dann das Ei untermischen. Mit den restlichen Zutaten vermengen und zu einem Teig kneten. In die eingefettete Kastenform geben und 30 Minuten zugedeckt aufgehen lassen. Im Ofen bei Umluft und 180 Grad 55 bis 60 Minuten backen.

### RÜHREI MIT SPINAT UND CHERRYTOMATEN:

#### Zutaten für 1 Person

2	Eier
1 Schuss	Milch
	Salz und Pfeffer
1 EL	Olivenöl
1 EL	Zwiebeln, gehackt
1 Handvoll	frischer Blattspinat
1 Handvoll	Cherrytomaten, geviertelt

#### Zubereitung

Eier und Milch verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne die Zwiebeln bei niedriger Temperatur im Olivenöl dünsten, dann die Tomaten und den Spinat hinzufügen und kurz schwenken. Die Eimasse dazugeben und rühren, bis das Ei stockt. Sofort servieren.