

# GESUNDES FRÜHSTÜCK: Orangen-Bananen-Smoothie

geschrieben von Karin Knorr | 13. April 2012



Als meine Kinder noch klein waren, ging es bei uns am Morgen immer recht turbulent zu. Dann mochten sie nicht essen, was auf dem Tisch kam oder wollten nur Süßkram. Schnell griff ich zum Stabmixer und habe Shakes / Smoothies zubereitet. Diese mögen wir heute noch sehr gern. Die Angaben sind nur zur Orientierung, es darf hier auf jeden Fall experimentiert werden.

## **Zutaten für 2 Personen:**

2 mittlere reife Bananen  
300 g Orangensaft  
1 Schuss Sanddornmutteressig  
200 g Joghurt

## **Zubereitung:**

Alles in einen Mixer tun und pürieren.

**Tipp:** Hier kann nach Bedarf das „Gewürzpaket“ nach Dr. Feil hinein. Also je 1 Teelöffel Zimt und Kurkuma, 1 Prise Chilipulver, 1cm frischen Ingwer und 1 Teelöffel Speiseleinöl machen diesen Drink besonders schmackhaft.

**Dieses Rezept könnte euch auch interessieren:** Beerenshake auf meinen YouTube – Kanal

Ich wünsche euch jeden Morgen einen guten Start in den Tag

eure Karin Knorr

---

## GESUNDES FRÜHSTÜCK – Joghurt mit

# Früchten

geschrieben von Karin Knorr | 13. April 2012



Es gibt viele unter euch, die bewusst auf Zucker und andere Naschereien verzichten. Auch in einer basischen Ernährung umgeht man Nahrungsmittel, in denen viel Zucker enthalten ist. Hierzu gehören unter anderem viele Joghurtsorten. Heute bekommt ihr von mir Tipps, wie ihr euren Joghurt selbst anrühren könnt. Er schmeckt und der Darm wird es uns danken.

## **Zutaten für 2 Personen:**

250 g Naturjoghurt 3,8 %  
Obst nach Wahl  
2 EL Leinsamen  
1 EL Haferflocken  
Nüsse nach Wahl

## **Zubereitung:**

Zuerst verteilt man die Joghurt auf zwei Gläser oder Schälchen. Schneidet das Obst in kleine Stücke und gibt je die Hälfte in jedes Glas/Schale. Als nächstes gebt Ihr die Nüsse, den Leinsamen zu dem Joghurt. Mit einem Löffel Walnussöl könnt ihr den Joghurt abrunden.

**Tipp:** Solltet ihr zu Allergien neigen, könnt ihr Früchte und Nüsse/ Samen oder Öle variieren. Hier eignen sich alle Trockenfrüchte oder frische Früchte, wie Erdbeeren, Himbeeren, Bananen... Schaut einfach, was euch schmeckt.

**Dieses Rezept könnte euch auch interessieren:** [Quark & Kartoffeln](#)

Ich wünsche euch viel Freude, meine Ideen in euren Speiseplan zu integrieren  
eure Karin Knorr

---

# CHICOREE – das Wintergemüse

geschrieben von Karin Knorr | 13. April 2012



Ich kenne noch die Zeit, als wir nur saisonales Gemüse und Obst gegessen hatten. Im Winter gab es an Obst nur Äpfel und „Kuba-Orangen“. Die Orangen sind den Saftorangen ähnlich, schlecht zu schälen, jedoch sehr saftig. Damit wir genügend Vitamine bekamen, gab es viele Salatvariationen. Einer davon ist der Chicorée-Salat. Neben den Vitaminen wirkt der Bitterstoff Inulin sich positiv auf unsere Darmflora aus. Auf YouTube könnt ihr sehen, wie einfach es geht.

*Zutaten für 4 Personen:*

4 kleine Chicorées  
2 Orangen  
1 Apfel, 1 Banane  
2 TL Honig oder Agavendicksaft  
Saft einer Zitrone

*Zubereitung:*

Dieser Salat ist ganz einfach zuzubereiten. Den Chicorée in Ringe schneiden. Die Orange filetieren, den Apfel in Spalten schneiden und beides zum Salat fügen. Jetzt müsst ihr nur noch den Saft der Zitrone mit dem Honig vermischen und über den Salat geben. Wer mag kann den Salat noch weiter variieren, zum Beispiel mit Nüssen.

Tipp: Mit frischer Minze, Zimt oder Walnüssen bekommt der Salat eine ganz anderen Note. Der Versuch ist es wert. □ Ebenso eignet sich Chicorée als gedünstetes Gemüse und ist richtig lecker.

*Dieses Rezept könnte euch auch gefallen: [Chicoréesalat mit Granatapfel](#)*

Ich wünsche euch viel Freude beim Zubereiten,

eure Karin Knorr