

Morgenfit-Möhrensaft



Zutaten für 4 Portionen:

- 6 Orangen
- 2 Grapefruits
- 250 ml Möhrensaft
- 2 TL Rapsöl
- Honig (nach Belieben)

Zubereitung:

Orangen und Grapefruits halbieren. Hälften in einer Saftpresse auspressen. Frisch gepressten Orangen- und Grapefruitsaft in einem hohen Gefäß mit Möhrensaft und Rapsöl mischen.

Nach Belieben mit Honig abschmecken.

Zum Servieren Drink in vier Gläser füllen und mit bunten Strohalmen garnieren.

Avocado-Creme

Avocados sind morgens eine ideale Zutat für belegte Brote oder als Dip.

Die grüne Frucht liefert wertvolle pflanzliche Fettsäuren, B-Vitamine, Vitamin A und E – und sorgt damit für gute Nerven und Gehirnleistung.



Zutaten für 4 Portionen:

- 250 g Avocado
- 1 1/2 TL Zitronensaft
- 120 g Frischkäse, natur
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Avocado in der Mitte durchschneiden und den Kern herausnehmen. Das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel herausschaben und mit einer Gabel zerdrücken.

In eine Schüssel geben, Frischkäse, Salz, Pfeffer und Zitronensaft zufügen, alles fein mit einem Mixer pürieren oder einfach mit der Gabel glatt drücken.