



## Winter Power Frühstück

Friert Ihr im Winter auch leicht und viel? Wusstet Ihr, dass Milchprodukte kühlend wirken? Ihr möchtet aber auch nicht ganz auf die wertvollen Proteine im Quark verzichten, die unsere inneren Kraftwerke für reichlich Energie und Ausdauer so dringend brauchen? Ihr wollt also weiter Euren Fettstoffwechsel aktivieren und Euer **Immunsystem von Innen stärken**?

All diese Fragen habe ich mir schon eine Weile gestellt, bis ich anfang, neue Rezepturen zu probieren und nach einem neuen „Pepp“ zu suchen.

**So entstand das neue Winter Power Frühstücks Rezept!**

Tip: Stelle den **Zitrus-Möhren-Pep** und den **Winter Power Vital Mehl Mix** auf Vorrat her. Das spart morgens Zeit, so das das Frühstück in 5 Minuten fertig ist!

### Zitrus-Möhren-Pep

In der Schale von Zitrusfrüchten ist 5-10-mal mehr Vitamin C, als im Zitronensaft selbst. Die Mischung schmeckt angenehm mild und verleiht allen unseren Power Krem Varianten „Pep“ und Gehalt.

#### Zutaten und Zubereitung für 10 - 15 Portionen

✓ Mixe eine ganze Zitrone und eine kleinere Karotte zu einem feinen Brei. Im Glas ca. 2 Wochen haltbar.

### Winter Power Vital Mehl Mix

Die Mischung ist **Low Carb** und reich an Antioxidantien wie u.a. Vitaminen, Folsäure, Lecithin und pflanzlichem Eiweiß. Außerdem fördert die Inhaltsstoffe die Funktion des Darms und die Artenvielfalt im Darm.

#### Zutaten für 10 - 15 Portionen

- ✓ 250 g [Lucia's Bio Weizenkeim Power Granulat](#)
- ✓ 100 g (nach Belieben) [Adrisan Bio Traubenkernmehl](#)
- ✓ Evtl. 1 TL Bio Heidelbergers 7-Kräuter Pulver oder andere Bitterkräuter
- ✓ Evtl. 1 TL Kurkuma
- ✓ Für sehr Hungrige: zusätzlich 100 g [Adrisan Bio Kokosflocken](#)

Zubereitung: Alle Zutaten in einem verschließbaren Glas oder einer Dose gut vermischen

## Immunkraft von innen

### Zutaten für 1 Portion

- ✓ 1 EL Bio Quark (Fettstufe nach Belieben)
- ✓ 2 EL Winter Power Vital Mehl Mix
- ✓ 2 EL Bio Sahne oder Bio Rohmilch
- ✓ 1 TL Birkenzucker oder Bio Honig
- ✓ 3 EL [Lucia's frisches Bio Leinöl](#) oder [Lucia's frisches Bio Leinöl Plus](#) oder [Lucia's Omega 3x3 Gipfelstürmer](#)
- ✓ 1-2 EL [Lucia's Bio Omega-Lein-Crunch](#)
- ✓ 100 ml [Kraftvolle 7 BIO Direktsaft](#) oder [BIO Fermentgold](#)
- ✓ Frische Früchte und/oder Nüsse nach Belieben
- ✓ 1 TL – 1 EL Zitruspep

### Zubereitung:

Die Mehlmischung, den Quark, die Sahne und den Saft sowie 3 EL Leinöl gut verrühren, bis kein Leinöl mehr sichtbar ist.

Nach Belieben mit Früchten, Nüssen und/oder Lucia's Bio Omega Lein Crunch servieren.

Bitte immer bedenken: Die effektivste Immunstärkung ist Gute Laune ☺