

**P. Jentschura**<sup>®</sup>  
regeneriert wie neugeboren

EMPFEHLENSWERT BEI:

- > Schmerzen
- > Rheuma
- > Arthrose & Co.

# ANTI- ENTZÜNDLICH FRÜHSTÜCKEN!

## ZUTATEN (für 1 Person):

- 3 EL MorgenStund' (ca. 35 g)
- ca. 120 – 140 ml Wasser
- 2 EL Heidelbeeren, frisch oder tiefgekühlt
- ½ Birne
- 1 – 2 EL Magerquark
- 1 – 2 TL Omega-3-haltiges Lein-, Fisch- oder Algenöl
- gehackte Nüsse
- Zimt, Ingwer oder Kurkuma
- 1 – 2 TL WurzelKraft

## ZUBEREITUNG:

**MorgenStund'** mit kochendem Wasser anrühren, 1 – 2 Minuten ziehen und abkühlen lassen. Den Magerquark unterrühren. Das Obst kleinschneiden, zugeben und den Brei zusammen mit den Nüssen, Gewürzen, dem Öl und WurzelKraft verfeinern.

## ENTZÜNDUNGHEMMEND:

- Gemüse, Salate, Kräuter
- Hirse, Quinoa, Buchweizen, Amarant (glutenfrei)
- WurzelKraft<sup>®</sup> – das 100-Pflanzen-Lebensmittel
- Nüsse (Walnüsse, Mandeln)
- Obst (bes. Beeren)
- geschrotete Lein-, Hanfsamen
- Lein-, Hanf-, Algen-, Fischöl
- Fisch (Makrele, Hering, Lachs)
- Gewürze: Ingwer, Zimt, Chili, Curry, Kurkuma, Muskat, Koriander, Cumin (Kreuzkümmel)



Weitere Rezepte und Infos:  
[www.p-jentschura.com](http://www.p-jentschura.com)

