

## *Salat mit Hähnchenstreifen*

- Salat (Eisbergsalat, Salatmix)
- 3 Tomaten
- ½ Gurke
- 1 Feta Käse
- 200g Hähnchenstreifen
- 300g Naturjoghurt
- Kräutersalz / Pfeffer / Paprika

*Das Gemüse waschen und klein schneiden. Die Hähnchenstreifen anbraten (Olivenöl). Den Feta Käse in Würfel schneiden und mit dem Gemüse in einer Schale vermengen. Den Naturjoghurt mit den Gewürzen abschmecken und mit auf den Salat geben, Hähnchenstreifen drüber und Bon Appetit.*



## *Frühstücks Bowl*

- 200g Naturjoghurt
- 200g Gefrorener Beerenmix
- 1 Banane
- Heidelbeeren oder Erdbeeren frisch
- 100g Haferflocken
- Zimt

*Die gefrorenen Beeren im Mixer zur Creme mixen, ab in eine Schale. Den Naturjoghurt und die Haferflocken auch mit in die Schüssel geben. Die Banane in Scheiben schneiden und auf den Naturjoghurt verteilen. Zum Abschluss die frischen Beeren garnieren und mit Zimt die Bowl noch aufpeppen. Lass es dir schmecken.*



## *Lecker Green Smoothie*

- *frischer Spinat ( eine Hand voll)*
- *1 Apfel*
- *½ Gurke*
- *kleines Stück Ingwer*
- *1 Orange*
- *Minzblätter*
- *Zimt*

*Alles in den Mixer geben und bei Bedarf etwas Wasser dazu schütten. Zum garnieren etwas Minze.  
Zum Wohl.*



## *time for pancakes*

- 3 Eier
- 2 Bananen (weich)
- 2 Äpfel
- Kokosöl
- Zimt
- Himbeeren
- Minze

*Die Bananen zerdrücken und mit den Eiern vermischen. Die Pancakes mit Kokosöl anbraten. Die Äpfel klein schneiden und mit Zimt kochen und zu Apfelmus verarbeiten. Zum anrichten die Himbeeren auf den Apfelmus verteilen. Schmecken lassen.*

