

## **So beginnt ein Tag im Steirerhof mit einem Energiebrei ( Porridge) zum Frühstück**

- Die Wirkung von Haferflocken sind Cholesterinsenkend, Konzentrationsfördernd und erhöht die Leistungsbereitschaft über den Tag
- Der Bienenhonig stärkt die Widerstandskraft und Nerven sowie fördert die Durchblutung und die Verdauungsfunktion

### **MEIN ENERGIEBREI ZUM FRÜHSTÜCK**

#### **Für 4 Personen**

##### ZUTATEN:

1/8l Wasser  
2-3/8l Milch  
4-5 EL Bio Haferflocken fein  
2EL Waldhonig  
2 Stk. Bananen  
Zimtzucker

##### ZUBEREITUNG:

Haferflocken mit Wasser 2-3 Stunden vorher einweichen. ( geht auch über die Nacht). Nun die Milch begeben und mit Waldhonig aufkochen. Auf Teller anrichten und jeweils eine halbe Banane in Scheiben darauf schneiden. Mit Zimtzucker bestreuen.