

Sesam-Power-Frühstück

(2 Portionen)

Dies ist ein sehr leckeres schnelles Rezept, das lange satt macht und gesunde Energie spendet, z.B. als Frühstück, Mittagessen oder unterwegs. Und durch den Sesam wirst Du noch mit besonders **viel hochwertigem Calcium**, Eisen und Zink versorgt.

120 g Sesam (über Nacht eingeweicht)

2 sehr reife Bananen

Oder 1 reife Banane und 1 reife Birne/Nektarine/Mango/Beeren

Ca. 50-100ml Wasser

1 EL Zitronensaft

Zimt

Evtl. (tiefgefrorene) Beeren, Kakaonibs, Kokosflocken, Gojibeeren

Den Sesam abspülen mit dem kleingeschnittenen reifen Obst in den Hochleistungsmixer geben. Wer mag kann auch ein paar gefrorene Beeren dazugeben. Dann bekommt die Creme eine tolle rosa Farbe. Das Wasser und den Zimt nach Geschmack dazugeben und bei höchster Stufe cremig rühren. In zwei Schalen füllen und mit ein paar Beeren garnieren. Toll passen auch ein paar Kakaonibs, Gojibeeren und Kokosflocken dazu.

