

P. Jentschura®

MorgenStund'

Hirse-Buchweizem-Brei
mit Früchten und Samen



Starten Sie Ihren Tag mit der Vielfalt der Natur. Genießen Sie jeden Morgen eine phantasievolle Geschmackswelt mit leckeren und kreativen MorgenStund' Variationen.



Mit MorgenStund' basenbildend in den Tag!

Fühlen Sie sich morgens oft schlapp und müde? Liegt es vielleicht am Frühstück? Starten Sie mit dem leicht verdaulichen Frühstück MorgenStund' basenbildend und vitalstoffreich ganz ohne Getreide, ohne Laktose und ohne Zuckerzusatz und -ersatz energiegeladen und gesund in den Tag!

MorgenStund' enthält ausgewählte Zutaten wie die glutenfreien, vitalstoffreichen Samen Hirse, Buchweizen, Amarant, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne und Süße Mandeln. Die fruchteigene, natürliche Süße aus Apfel und Ananas runden dieses hochwertige Frühstück für Jung und Alt ab.

Die Zubereitung ist kinderleicht, schnell gemacht und unglaublich vielseitig. MorgenStund' wird entweder als Brei gekocht oder einfach mit heißem Wasser übergossen, umgerührt, kurz quellen gelassen und dann nach Belieben mit Obst, Trockenfrüchten, Nüssen, Wurzelkraft, etwas Sahne, Soja-, Reis- oder Mandelmilch verfeinert.



Fehlstarts vermeiden

- **Das Gluten-Zucker-Fett-Frühstück**
Weißbrot mit Marmelade oder Schoko-Nuß-creme
- **Das Gluten-Salz-Fett-Eiweiß-Frühstück**
Weißbrot mit Rührei, Margarine, Käse, Schinken
- **Das Gluten-Zucker-Fett-Milch-Frühstück**
Zuckermüsli, Crunchy und Co mit Kuhmilch, Joghurt, Kakao
 - Zucker führt zu Gärungen.
 - Salz belastet die Nieren.
 - Gluten verklebt die Gefäße.
 - Milch verschleimt und ist ein Kalziumräuber.

Lernen Sie mit MorgenStund' den Unterschied zu einem herkömmlichen Säurebildner-Frühstück kennen und lieben.

Wer liebt MorgenStund'?

- Gesundheitsbewußte
- Vegetarier
- Übersäuerte
- Gestreßte
- Sportler bevorzugen MorgenStund', da dieser wunderbar satt macht, lange vorhält, aber nicht wie ein Stein im Magen liegt.
- werdende und stillende Mütter sowie Babys und Kleinkinder
- Schulkinder, Studenten, Schichtarbeiter oder Menschen mit langen Arbeitszeiten schätzen MorgenStund' zur Steigerung ihrer Ausdauer und Konzentrationsfähigkeit.
- Menschen, die gerade beginnen, ihre Ernährung auf Vollwertkost umzustellen oder einen sensiblen Darm haben.
- Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit, die auf Getreide verzichten müssen.
- Menschen, die eine Laktoseintoleranz haben.
- Menschen, die keinen Zucker vertragen, Diabetes haben oder eine Anti-Pilz-Diät machen.

Nach den Forschungen von Matthias Leisen und Josef Lohkämper enthalten Hirse, Apfel und Ananas, Amarant, Sonnenblumenkerne und Süße Mandeln in feinsten Spuren Gold. Dieses wertvollste aller Elemente gilt in der Naturheilkunde als das „Mineral der Regenerierung“.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit und einen schwungvollen Start in einen neuen Tag!



MorgenStund' - Nur das Beste aus der Natur!

Hirse ist durch ihren hohen Siliziumgehalt wichtig für die Erhaltung und/oder Regenerierung schöner Haut, Haare und Nägel und damit der ideale „Schönmacher“. Außerdem ist die Hirse ein wertvoller pflanzlicher Eisenlieferant.



Amarant, das „Powerkorn“, wird von vielen Sportlern zur Leistungssteigerung und zur Erhöhung der körperlichen Ausdauer genutzt. Das Eiweiß des Amarants ist besonders hochwertig, eine wichtige Voraussetzung für z.B. straffe Gewebe und feste Strukturen. Amarant ist ein wichtiger Kalziumspender.

Süße Mandeln sind schon von Hildegard von Bingen als wahre „Nährstoffbündel“ bezeichnet worden. Ihr Verzehr soll das Risiko für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken.



Sonnenblumenkerne sind wichtige Lieferanten von Vitamin E. Sie stärken Herz und Kreislauf, sorgen für starke Knochen und dienen der Vorbeugung von Zahnfleischbluten und Parodontose.





Buchweizen besitzt positive Wirkungen auf die Blutgefäße und wird erfolgreich bei der Behandlung von Krampfadern eingesetzt. Er gilt aufgrund seines hochwertigen Eiweißes als Gehirn- und Nervennahrung und kann zur Verbesserung der Lern- und Konzentrationsfähigkeit eingesetzt werden. Buchweizen ist zudem ein wichtiger Siliziumlieferant für Haut und Haare, für Knochen und Knorpel.

Ananas ist sehr reich an Enzymen, die verdauungsfördernd wirken. Die Früchte sind hilfreich für eine straffe Haut und ein festes Bindegewebe und beugen frühzeitiger Faltenbildung vor.



Äpfel zeichnen sich durch eine hohe Vitalstoffvielfalt aus. Aufgrund ihres bemerkenswerten Ballaststoffgehaltes helfen sie, den Cholesterinspiegel zu senken und Darmkrebs vorzubeugen. Äpfel regen die Verdauung an und schützen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



Kürbiskerne sind harntreibend und krampflösend. Sie stärken die Blasenmuskulatur und wirken sich positiv auf die Gesundheit der Prostata aus. Außerdem stärken Kürbiskerne die körpereigenen Abwehrkräfte. Sie wirken blutdrucksenkend und werden auch bei Erkrankungen von Haut und Schleimhäuten gerne zu Hilfe genommen.





Zubereitung MorgenStund'

(für eine Portion)

- 3 EL MorgenStund' (ca. 35 g)
- 180 – 200 ml kaltes Wasser

MorgenStund' mit dem Schneebesen in das Wasser einrühren. Unter Rühren aufkochen und bei geringer Hitze 1 bis 2 Minuten köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und den Brei ca. 5 Minuten bei geschlossenem Deckel nachquellen lassen.

MorgenStund' im Büro und unterwegs

MorgenStund' mit kochendem Wasser übergießen und fünf Minuten quellen lassen, dabei ab und zu umrühren.

MorgenStund' kalt angesetzt

MorgenStund' am Abend vorher in die angegebene Wassermenge einrühren und über Nacht quellen lassen. Vor dem Verzehr noch einmal umrühren.

Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf

Genießen Sie MorgenStund' verfeinert mit verschiedenen Obstsorten, Nüssen, Kernen, Trockenfrüchten, Zimt, Wurzelkraft, Soja-, Reis- oder Mandelmilch und etwas Sahne o.ä. Ein wahrer Frühstücksgenuß, auf den sie bald nicht mehr verzichten möchten!

Köstliche Frühstücksideen mit MorgenStund'

Die angegebenen Mengen gelten jeweils für 1 Portion.

MorgenStund' mit Apfelmus und Vanille

- 3 EL MorgenStund'
- 180 ml Wasser
- 1 Messerspitze Bourbon Vanille
- 1 EL helles Mandelmus
- 1 Schuß Sahne, Sojamilch o. ä.
- Apfelmus nach Bedarf

MorgenStund' mit der Vanille nach Anleitung zubereiten und etwas abkühlen lassen. Das Mandelmus unterrühren. Das Apfelmus und eventuell etwas Sahne, Sojamilch o. ä. zugeben und servieren.



MorgenStund' mit Banane und Zimt

- 3 EL MorgenStund'
- 180 ml Wasser
- 1 Banane
- Rosinen
- etwas Zimt
- 1 Schuß Sahne, Sojamilch o. ä.
- evtl. Ahornsirup

MorgenStund' nach Anleitung zubereiten und etwas abkühlen lassen. Die Bananenscheiben, Rosinen, Zimt, Sahne, Sojamilch o. ä. und evtl. etwas Ahornsirup zugeben. Besonders gut schmeckt es, wenn die Banane mitgekocht wird.



MorgenStund' mit Beeren und Sonnenblumenkernen

- 3 EL MorgenStund'
- 180 ml Wasser
- 2-3 EL Beeren
- Sonnenblumenkerne
- 1 Schuß Sahne, Sojamilch o. ä.

MorgenStund' nach Anleitung zubereiten und etwas abkühlen lassen. Die Beeren und die Sonnenblumenkerne zu dem Brei geben. Den fertigen Brei evtl. mit etwas Sahne, Sojamilch o. ä. verfeinern.



MorgenStund' mit Äpfeln und Möhren

- 3 EL MorgenStund'
- 180 ml Wasser
- 1 Apfel
- 1–2 Möhren
- evtl. Apfelsaft
- evtl. Rosinen

MorgenStund' nach Anleitung zubereiten und etwas abkühlen lassen. Den Apfel und die Möhren reiben und zu dem Brei geben. Evtl. noch etwas Apfelsaft und Rosinen zugeben.



Mein MorgenStund' Sportlerfrühstück

„MorgenStund' lasse ich mit dem Wasser, den Gewürzen und den kleingeschnittenen Trockenfrüchten aufkochen und dann etwas abkühlen. Das frische Obst wird gewaschen, in den Brei geraspelt und untergerührt. Kürbiskerne daraufstreuen und für die Extraktion Vitalstoffe noch die WurzelKraft dazu.“

- 6 EL MorgenStund'
- 400 ml Wasser
- etwas Ingwerpulver und Kurkuma
- ca. 5 Trockenfrüchte z.B. Feigen, Datteln oder Ananas
- 1 frischen Apfel oder Birne
- 1 TL Kürbiskerne oder Sonnenblumenkerne
- 1–2 EL WurzelKraft

R. Abächerli

Roland Abächerli

GIANT-Swiss-Team.ch



Weitere Rezeptvorschläge:

- MorgenStund' mit Obstsalat
- MorgenStund' mit Studentenfutter
- MorgenStund' mit Nüssen
- MorgenStund' mit Fruchtaufstrich
- MorgenStund' mit Kokosraspeln
- MorgenStund' mit Kürbiskernöl
- MorgenStund' mit Wurzelkraft

Tips: MorgenStund' ist auch als Zwischenmahlzeit oder leichtes Abendessen ein Genuß.

MorgenStund' ist auch nach körperlicher Belastung zur schnellen Regenerierung zu empfehlen.

Anstelle von Wasser kann MorgenStund' mit Sahne, Soja-, Reis- oder Mandelmilch zubereitet oder verfeinert werden.

Beigefügte Sonnenblumen- oder Kürbiskerne können vor der Zugabe angeröstet werden. Zur Unterstützung der Verdauung können MorgenStund' Leinsamen oder Flohsamen zugegeben werden. Dazu ist reichlich Wasser zu trinken.

Für die Rezepte mit MorgenStund' werden keine Süßungsmittel benötigt. Überzeugen Sie sich selbst von dem herrlich natürlichen Geschmackserlebnis. Wenn doch einmal gesüßt werden sollte, verwenden Sie etwas Ahornsirup, Honig oder Agavendicksaft.

MorgenStund' für
Babies ab dem
10. Monat und
Kleinkinder



Nährwertangaben von MorgenStund'

(Durchschnittswerte)

Nährwertinformationen	Pro 100 g
Wasser	9,1 g
Mineralstoffe	1,39 g
Gesamtprotein	12,9 g
Gesamtfett	7,3 g
einfach ungesättigte Fettsäuren	2,27 g
mehrfach ungesättigte Fettsäuren	3,12 g
Kohlenhydrate	62,5 g
davon fruchteigener Zucker	13,01 g
Ballaststoffe	6,8 g
Gluten	< 0,30 mg**
Proteinheiten (BE)	5,21 BE
Kalorien	367 kcal 1552 kJ

Analyse vom 22.06. / 03.07.2006

1 Portion (35 g) MorgenStund'

- entspricht 1,82 BE
- enthält 128 kcal (543 kJ)

1 BE = 19,23 g MorgenStund'

Mineralstoff*	Pro 100 g
Silizium (Si)	8,7 mg
Kalzium (Ca)	32 mg
Chrom (Cr)	0,02 mg
Eisen (Fe)	2,5 mg
Kalium (K)	380 mg
Magnesium (Mg)	170 mg
Natrium (Na)	17 mg
Selen (Se)	23 µg
Jod (J)	<150 µg
Zink (Zn)	2,7 mg

* Die enthaltenen Mineralstoffe und Vitamine stammen aus natürlichen Zutaten und sind nicht künstlich zugesetzt.

** Laut der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V. gelten Lebensmittel mit Glutenwerten von <1 mg/100 g als glutenfrei.

Vitamine*	Pro 100 g
Vitamin A	<21 µg
Vitamin B ₁	0,32 mg
Vitamin B ₂	0,11 mg
Vitamin B ₆	0,28 mg
Vitamin B ₁₂	0,1 µg
Vitamin C	<1 mg
Vitamin D ₂	<0,5 µg
Vitamin D ₃	<0,5 µg
Vitamin E	1,49 mg
Vitamin K	3,54 µg
Biotin	12 µg
Pantothen säure	0,66 mg
Niacin	4,66 mg
Folsäure	14,4 µg



Reg.-Nr. 4-1006A

MorgenStund' – ein gelungener Start in einen gesunden Tag!

- basenbildend
- vitalstoffreich
- hoher Ballaststoffgehalt
- glutenfrei
- ohne Zuckerzusatz*
- ohne Zusatzstoffe
- leicht verdaulich

MorgenStund' Nostalgie-Edition

500 g MorgenStund' in einer formschönen Blechdose



Ergiebigkeit

Packungs- inhalt	Portionen
500 g	14
1000 g	28
2000 g	56

Für jeden Haushalt die richtige Größe!



regeneriert wie neugeboren

* enthält nur fruchteigenen Zucker aus Apfel und Ananas

Empfehlungen für Ihr gesundes Frühstück

1. Trinken Sie schon nach dem Aufstehen ein großes Glas Stilles Wasser und zum Frühstück 1–2 Tassen **7x7 KräuterTee!**
2. Bereiten Sie Ihr Frühstück in Ruhe vor. Nehmen Sie sich zum Frühstück mindestens eine Viertelstunde Zeit! Denn gut gekaut, ist halb verdaut!
3. Verfeinern Sie MorgenStund' nach Belieben mit einigen Teelöffeln **WurzelKraft!**
4. Kauen Sie gründlich! Essen Sie nur soviel, bis Sie satt sind!
5. Essen Sie jeden Morgen vitamin- und mineralstoffreiches Gemüse und Obst zu **MorgenStund'!** Auch als zweites Frühstück ist MorgenStund' ein herrlicher Genuß.
6. Nutzen Sie frische, regionale und saisonale Lebensmittel!





Wir beraten Sie gern!

P. Jentschura®
ist eine Marke der

Jentschura
International GmbH

die Re-Aging Company

D - 48163 Münster

Tel.: +49 (0) 2536 3310-0 · Fax: +49 (0) 2536 9676 oder 3310-10
email: info@p-jentschura.com · www.p-jentschura.com

Vertrieb in der Schweiz:

Jentschura [Schweiz] AG · CH-8806 Bäch

Tel.: +41 (0) 44 784 79 31 · Fax: +41 (0) 44 687 90 72
email: info@p-jentschura.ch · www.p-jentschura.ch