



#TeamManuka

Mānuka-Bircher Müsli



ZUTATEN

- 50 g Haferflocken**, (nach Möglichkeit frisch geflockt)
- 1 EL Sonnenblumenkerne**
- 1 EL Leinsamen**, frisch geschrotet
- 1 EL Kokosflocken**
- 1 EL Walnüsse**, grob gehackt
- 1 EL Mandeln**, grob gehackt
- 1 EL Sauerkirschen**, getrocknet (alternativ Rosinen)
- ½ EL Kakaonibs**
- 1 TL Mānuka Honig** (MGO 100+ oder MGO 250+)
- ca. 100-150g Naturjoghurt** + etwas Pflanzendrink nach Wahl (z.B. Haferdrink)
- 1 – ½ Apfel** (je nach Größe), bevorzugt eine alte Apfelsorte wie z.B. Boskoop, Holsteiner Cox oder Gravensteiner

ZUBEREITUNG

Getreideflocken, Kerne, Nüsse, Saaten und Trockenfrüchte in eine Schüssel geben, umrühren. Joghurt, Pflanzendrink und Mānuka hinzugeben und verrühren. Apfel waschen und grob reiben, ebenfalls zugeben. Alles verrühren und ca. 10 Minuten durchziehen lassen, ggf. nochmals Joghurt oder Pflanzendrink zugeben. Mit Obst nach Wahl anrichten.



Mānuka-Honig

www.vitafy.de

www.neuseeland-haus.de

©MARCUS SCHALL

Profi-Sportler-Ernährungsberater
SuperGoodFood 23.01.2020





#TeamManuka

Immunizer-Shot



ZUTATEN

50 ml Acerolasaft
3 ml Algenöl und/oder 1,5 TL Leinöl
½ TL Mānuka MGO 250

Kinder-Variante:
30 ml Acerolasaft
1 ml Algenöl und/oder ½ TL Leinöl
½ TL Mānuka MGO 250

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten gut verrühren und schluckweise trinken, idealerweise morgens. Einmal täglich zur allgemeinen Immunstärkung anwenden.



Mānuka-Honig

www.vitafy.de

www.neuseeland-haus.de

©MARCUS SCHALL

Profi-Sportler-Ernährungsberater
SuperGoodFood 23.01.2020





#TeamManuka

Immediate Recovery-Shake



ZUTATEN

125ml Kokoswasser
75ml Flüssiges Bio-Eiklar
(z.B. von Pumperlgsund)
1 EL Bio-Whey-Protein Neutral
1 TL Mānuka Honig MGO 250+

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einen Mixer geben und für ca. 30 Sekunden mixen. Noch cremiger wird es mit einem Cocktail-Shaker.



Mānuka-Honig

www.vitafy.de

www.neuseeland-haus.de

©MARCUS SCHALL

Profi-Sportler-Ernährungsberater
SuperGoodFood 23.01.2020

