

*P. Jentschura*<sup>®</sup>  
regeneriert wie neugeboren

# MorgenStund'<sup>®</sup>

Hirse-Buchweizen-Brei mit Früchten und Samen

10 Jahre  
est. since  
2006  
MorgenStund'





## MorgenStund' hat viele Vorteile

- glutenfrei
- laktosefrei
- ohne Zuckerzusatz
- gut verdaulich
- schnell zubereitet

## MorgenStund' hat Gold im Mund!

Ein guter Tag beginnt immer mit einem guten Frühstück. Wer bereits am Morgen seinen Körper mit wertvollen, natürlichen Nährstoffen versorgt, legt den Grundstein für lange anhaltende körperliche und geistige Leistungsfähigkeit – sei es im Job, in der Schule, beim Sport oder zu Hause.

MorgenStund' der Traditionsmarke P. Jentschura ist ein vollwertiges Frühstückserlebnis für die ganze Familie. Der hochwertige gluten- und laktosefreie Hirse-Buchweizen-Brei punktet mit einer natürlich hohen Nährstoffdichte und mit einer guten Verdaulichkeit.

Der vielseitige Frühstücksgenuss aus dem Hause Jentschura ist die gesunde Alternative zu herkömmlichen Zucker-Crunchy-Müslis, zu Toasts mit Schokoaufstrich und zu anderen Weißmehlprodukten. Die Zubereitung gelingt im Handumdrehen. MorgenStund' wird entweder als Brei gekocht oder einfach mit heißem Wasser übergossen, umgerührt, zur quellen gelassen und dann nach Belieben mit Obst, Früchten, Nüssen, etwas Sahne, Hafer-, Reis- oder Mandelmilch verfeinert.

MorgenStund' genießt übrigens aufgrund seiner zahlreichen wertvollen Zutaten den Ruf als Schönmacher-Frühstück.

Wir wünschen viel Freude bei der Zubereitung und einen guten Appetit.

IHR P. JENTSCHURA TEAM

## MorgenStund' – das Frühstück stellt die Stoffwechselweiche

**Zutaten:** Hirse\*, Buchweizen\*, Früchte getrocknet 13,5 % (Ananas\*, Apfel\*), Ölsamen 8,5 % (Kürbiskerne\*, Sonnenblumenkerne\*, **Süße Mandeln\***), Amarant\*

\* Zutat aus ökologischem/biologischem Anbau  
DE-ÖKO-064

MorgenStund' ist bei einer Portion von 35 g eine natürliche Quelle für:

**Magnesium** · trägt zu einer normalen Muskelfunktion,  
zur Verringerung von Müdigkeit,  
zu einer normalen Funktion des Nervensystems,  
zu einem normalen Energiestoffwechsel und  
zur Erhaltung normaler Zähne und Knochen bei

MorgenStund' ist bei einer Portion von 70 g eine natürliche Quelle für:

**Zink** · trägt zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel,  
zur Erhaltung normaler Knochen, Haare, Nägel und Haut  
und zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei

**Biotin** · trägt zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen bei

**Thiamin (Vitamin B<sub>1</sub>)** · trägt zu einer normalen Funktion des Herzens bei

Weitere Nährwertangaben finden Sie auf Seite 22.



KÜRBISKERNE

ANANAS

BUCHWEIZEN

SÜSSE MANDELN

HIRSE

APFEL

## GRUNDREZEPT FÜR MORGENSTUND'

(Für 1 Person)

### Schnelle Variante:

- 3 EL (ca. 35 g) MorgenStund'
- ca. 120 – 140 ml Wasser

MorgenStund' mit ca. 120 – 140 ml kochendem Wasser anrühren und 1 – 2 Minuten quellen lassen.



### Zubereitung im Kochtopf:

MorgenStund' mit einem Schneebesen in ca. 160 – 180 ml Wasser einrühren. Unter Rühren aufkochen und bei geringer Hitze 1 – 2 Minuten köcheln lassen.



### VARIATIONEN OHNE ENDE

MorgenStund' mit Obst, Studentenfutter, Nüssen, Kernen, Trockenobst, Sojajoghurt, Kokosraspeln, Fruchtsäfte, Mandel- oder Erdnussmus, Agavendicksaft, Honig, Walnussöl, Vanille, Zimt, Ingwer, Kokosmilch, Sahne u.v.m. genießen.

### Abwechslungsreich

MorgenStund' mit Hafer-, Mandel- oder Reismilch aufkochen.

### Individuelle Verfeinerung

- hochwertige Omega-3-Fettsäuren: Leinöl, Leinsamen, Chiasamen
- Eiweißschub z. B. für Sportler: Lupinenmehl oder Hanfprotein

### Ein besonderer Schub an Vitaminen und Mineralstoffen

Je nach Belieben mit WurzelKraft verfeinern.

pro Portion Grundrezept: 562 kJ/133 kcal - 2,60 g Fett (davon 0,33 g gesättigte Fettsäuren) - 4,49 g Zucker - 0,02 g Salz

## MORGENSTUND' MIT WEINTRAUBEN, HEIDELBEEREN UND VANILLEJOGHURT

(Für 1 Person)

3 EL (ca. 35 g) MorgenStund'  
ca. 120 - 140 ml Wasser  
½ Apfel  
5 - 6 helle Weintrauben, kernlos  
2 EL Mandelblättchen  
50 g Vanillejoghurt  
(alternativ aus Soja)  
2 EL Heidelbeeren

MorgenStund' mit ca. 120 – 140 ml kochendem Wasser anrühren und 1 – 2 Minuten quellen lassen.

Apfel und Weintrauben kleinschneiden. Mandelblättchen für 2 – 3 Minuten in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Joghurt, Obst sowie die Mandelblättchen zum MorgenStund' geben.

### TIPP:

Wenn die Beeren frisch nicht verfügbar sind, kann auch auf tiefgekühlte Ware zurückgegriffen werden.





## MORGENSTUND' MIT ERDNUSSMUS, FEIGEN, APRIKOSEN UND BANANE

(Für 1 Person)

MorgenStund' mit ca. 120 – 140 ml kochendem Wasser anrühren und 1 – 2 Minuten quellen lassen.

MorgenStund' mit Erdnussmus vermengen. Walnüsse kleinhacken. Aprikosen, Feigen und Banane kleinschneiden und zusammen mit den Walnüssen zum Brei geben.

- 3 EL (ca. 35 g) MorgenStund'
- ca. 120 - 140 ml Wasser
- 1 - 2 TL Erdnussmus  
(alternativ: Mandel- oder Cashewmus)
- 2 - 3 Walnüsse
- 2 getrocknete Aprikosen  
(oder frisch, wenn verfügbar)
- 2 getrocknete Feigen  
(oder frisch, wenn verfügbar)
- ½ Banane

## MORGENSTUND' MIT ERDBEEREN, BANANE UND KOKOSFLOCKEN

(Für 1 Person)

MorgenStund' mit kochendem Wasser anrühren und 1 – 2 Minuten quellen lassen.

Erdbeeren waschen und vierteln, Banane und Apfel kleinschneiden und alles zusammen zu dem Brei geben.

Mit Kokosflocken, evtl. Minze, WurzelKraft und einem Schuss Sahne verfeinern. Zum Süßen kann Ahornsirup verwendet werden.

- 3 EL (ca. 35 g) MorgenStund'
- ca. 120 - 140 ml Wasser
- 5 - 7 TL Erdbeeren
- ½ Banane
- ½ Apfel
- 2 TL Kokosflocken  
evtl. etwas Minze
- 1 - 2 TL WurzelKraft  
etwas Sahne  
nach Bedarf Ahornsirup





## MORGENSTUND' MIT OBST UND ROSINEN

(Für 1 Portion)

MorgenStund' mit einem Schneebesen in ca. 160 – 180 ml Wasser einrühren. Unter Rühren aufkochen und bei geringer Hitze 1 – 2 Minuten köcheln lassen.

Banane in Scheiben schneiden und kurz mitköcheln und danach abkühlen lassen. Das restliche Obst kleinschneiden und zu dem Brei geben. Mit den Rosinen, etwas Honig und Leinöl verfeinern.

3 EL (ca. 35 g)	MorgenStund'
ca. 160 - 180 ml	Wasser oder jeweils die Hälfte Hafer- oder Mandelmilch und Wasser
$\frac{1}{2}$	Banane
$\frac{1}{2}$	Birne oder Apfel
$\frac{1}{2}$ - 1	Pfirsich oder Nektarine
	einige Rosinen
	etwas Honig oder Ahornsirup
1 - 2 TL	Leinöl

## MORGENSTUND' NACHTISCH

(Für 1 Person)

MorgenStund' mit einem Schneebesen in die Mandel- oder Hafermilch einrühren. Bei geringer Hitze 1 – 2 Minuten köcheln lassen und etwas Vanille oder Zimt zugeben. Der Brei sollte nicht zu flüssig sein.

Etwa 3 EL MorgenStund' abwechselnd mit dem Kompott in ein Glas füllen. Mit Schlag- sahne oder Eis und frischen Früchten verfeinern.

### TIPP:

Besonders lecker ist es, bei der Zubereitung dem MorgenStund' 1 TL Kakao und eventuell etwas Agavendicksaft hinzuzugeben.

3 EL (ca. 35 g)	MorgenStund'
ca. 160 ml	Mandel- oder Hafermilch
	etwas Vanille oder Zimt
	Fruchtkompott
	oder Fruchtsaße, z.B. Kirsche,
	Himbeere oder Mango
	Schlagsahne und / oder Eis
ZUM GARNIEREN	frische Früchte,
	Mandelblättchen
	oder Schokoraspen





## MORGENSTUND' APFELAUFLAUF

(Für 2 – 3 Personen)

MorgenStund' mit Hafermilch, Wasser, Zimt oder Vanille unter Rühren aufkochen und bei geringer Hitze 1 – 2 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Äpfel waschen, entkernen und kleinschneiden. Aprikosen zerkleinern. Alles in eine Schüssel geben, mit Haselnüssen und Zitronensaft vermischen. Die Eier trennen und die Eigelbe mit dem erkalteten MorgenStund' vermischen. Die Eiweiße steif schlagen und unterheben.

Eine Auflaufform fetten. Die Hälfte von MorgenStund' in die Form füllen. Nun die Hälfte des Apfelgemisches, dann wieder MorgenStund' und darauf den Rest der Äpfel verteilen.



180 °C



30 - 40 MINUTEN

### TIPP:

Anstatt Äpfel können auch Pflaumen, Kirschen o. a. verwendet werden.

100 G	MorgenStund'
180 ML	Hafermilch
180 ML	Wasser
	Zimt oder Vanille
2 (CA. 250 - 280 G)	große Äpfel z. B. Elstar, Braeburn oder Jonagold
6 (CA. 50 G)	Softaprikosen
2 - 3 EL	Haselnüsse, gehobelt etwas Zitronensaft
2	Eier
	Fett für die Form



## MORGENSTUND' HAFERFLOCKEN-PLÄTZCHEN

(Für ca. 40 Plätzchen)

Die Butter langsam bei niedriger Temperatur in einem Topf schmelzen. MorgenStund', Haferflocken und Mandeln in eine Schüssel geben und mit der geschmolzenen Butter übergießen, vorsichtig umrühren und ca. 10 Minuten ziehen lassen.



- 125 g Butter
- 150 g MorgenStund' (nicht kochen)
- 130 g Haferflocken
- 50 g Mandeln oder Haselnüsse, gehobelt
- 100 g flüssiger Honig
- 2 Eier
- ½ TL Backpulver
- 1 PRISE Salz
- 50 g Blockschokolade

Honig und Eier verquirlen. Backpulver und Salz dazugeben. Nun die abgekühlte MorgenStund' Mischung vorsichtig unterrühren. Zum Schluss die in kleine Stücke geschnittene Schokolade unterheben.

Mit zwei Teelöffeln kleine Häufchen auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech setzen.



175 °C



12 - 15 MINUTEN



## MORGENSTUND' MUFFINS

(Für ca. 20 Muffins)

Honig, Eigelb und Butter schaumig schlagen. MorgenStund', Nüsse, Möhren und Wasser dazugeben und vermengen. Das mit Backpulver vermischte Mehl vorsichtig unterrühren.

Zum Schluss das Eiweiß steif schlagen und unter die Masse heben. Den Teig in Muffinformen füllen. Bei Bedarf können die fertigen Muffins mit Schokolade o. ä. verziert werden.

- 100 g flüssiger Honig
- 1 Ei
- 50 g Butter
- 200 g MorgenStund' (nicht kochen)
- 50 g gemahlene Nüsse
- 80 g geriebene Möhren
- 375 ml Wasser
- 2 TL Backpulver
- 130 g Dinkelvollkornmehl



175 °C



40 - 50 MINUTEN





So starte ich  
mit einem  
guten Bauchgefühl  
in den Tag.

Jovica  
Baućan

## MONIS LIEBLINGSREZEPT: MORGENSTUND' À LA PINA COLADA

(Für 1 Person)

3 EL (ca. 35 G) MorgenStund'  
ca. 120 - 140 ML Wasser  
nach Belieben  
einige EL Kokosmilch  
60 G Ananas  
½ Banane  
1 TL Kokosraspeln  
oder Kokoschips

MorgenStund' mit ca. 120 – 140 ml kochendem Wasser anrühren und 1 – 2 Minuten quellen lassen.

MorgenStund' mit Kokosmilch vermengen. Ananas und Banane kleinschneiden und zusammen mit Kokosraspeln bzw. -chips zu dem Brei geben.

### TIPP:

Verfeinern Sie das Rezept mit nährstoffreichen Chiasamen oder mit gehackten Pistazien.



## 1 2 3 ZAUBEREI UND FERTIG IST MEIN LIEBLINGSBREI

### SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM FRÜHSTÜCKSPROFI

Grundrezept: 2 – 3 Esslöffel MorgenStund' und ca. 100 – 120 ml Wasser



1 2 3 ZAUBEREI

2 – 3 Esslöffel MorgenStund' in die Schale geben.

Heißes Wasser vorsichtig einfüllen.

Umrühren und abkühlen lassen.

Nach Wunsch mit Obst, Nüssen usw. verfeinern.

#### Bärenstarke Variationen mit MorgenStund'

Obst, Apfelmus, Fruchtsoße, Mandeln, Mandelmus, Zimt, Kokosflocken, Amarantpopkorn, Fruchtsaft, WurzelKraft u. v. m.

#### Tipp für Frühstücksmuffel

MorgenStund' kann auch fertig zubereitet in den Kindergarten oder in die Schule mitgenommen werden.

#### Backen mit MorgenStund'

Kinder lieben es, selber zu backen. Sie freuen sich, die Zutaten zu verrühren, den Teig zu kneten und zu formen, zwischendurch zu probieren und zuzusehen, wie das Backwerk im Ofen braun wird und zu duften beginnt. Dafür ist das Rezept für MorgenStund' Bällchen ideal! Die fertigen Bällchen sind auch auf Kindergeburtstagen der Hit.



### Intelligentes Frühstück

Brei macht stark! Gerade für Kinder im Wachstum, für deren optimale Entwicklung, Konzentration und Ausdauer spielt die gesunde Ernährung eine zentrale Rolle. Die dafür nötige Energie liefert MorgenStund'. Dieses vitalstoffreiche Power-Familien-Frühstück kann jeden Morgen individuell verfeinert werden und ist immer wieder ein neues spannendes Geschmackserlebnis.





## Das Powerfrühstück

MorgenStund' ist ein ideales Sportlerfrühstück, denn die hochwertigen, komplexen Kohlenhydrate sorgen für langanhaltende und gleichmäßige Energie für Muskeln, Nerven und Gehirn. Durch die schnelle Zubereitung und eine gute Verträglichkeit ist MorgenStund' ein beliebtes Trainings- und Wettkampfrühstück.

Roland Abächerli,  
Mehrfach Schweizer Meister im Mountainbike,  
Weltcupsieger, Teammanager Giant-Swiss-Team

## Basisch gut in den Tag starten!

MorgenStund' ist ein ausgezeichnetes Familienfrühstück, schmeckt Jung und Alt und ist ideal für Entsäuerungskuren und zum gesundheitsbewussten Abnehmen.

1. Trinken Sie schon nach dem Aufstehen ein Glas Stilles Wasser und zum Frühstück einen Becher 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 der WurzelKraft!
4. Kauen Sie gründlich! Essen Sie nur soviel, bis Sie satt sind!
5. Essen Sie jeden Morgen vitamin- und mineralstoffreiches Obst zu MorgenStund'!
6. Nutzen Sie frische, regionale und saisonale Lebensmittel!
7. Auch als zweites Frühstück ist MorgenStund' ein herrlicher Genuss.

## Ideale Frühstücksergänzungen

Verfeinern Sie MorgenStund' mit **WurzelKraft** – ein wahres Geschmackserlebnis. Das 100-Pflanzen-Granulat ist ein basenüberschüssiger und allumfassender Vitalstoffversorger zur Säureneutralisierung und Regeneration.

Genießen Sie dazu den **7x7 KräuterTee** aus 49 erlesenen Kräutern – der ultimative Schlackenlöser.



## Nährwertangaben von MorgenStund'

Nährwert- informationen	pro 100 g Trockenprodukt	Nährwert- informationen	pro 100 g Trockenprodukt
Brennwert	1606 kJ / 381 kcal (19 %) <sup>1</sup>	<b>Vitamine<sup>3</sup></b>	
Fett	7,30 g (10 %) <sup>1</sup>	Thiamin	0,32 mg (29 %) <sup>4</sup>
– davon gesättigte Fettsäuren	0,95 g (5 %) <sup>1</sup>	Vitamin B <sub>6</sub>	0,28 mg (20 %) <sup>4</sup>
Kohlenhydrate	62,50 g (24 %) <sup>1</sup>	Biotin	12,00 µg (24 %) <sup>4</sup>
– davon Zucker <sup>2</sup>	12,82 g (14 %) <sup>1</sup>	Niacin	4,66 mg (29 %) <sup>4</sup>
Ballaststoffe	6,80 g	<b>Mineralstoffe<sup>3</sup></b>	
Eiweiß	12,90 g (23 %) <sup>1</sup>	Kalium	380 mg (19 %) <sup>4</sup>
Salz	0,04 g (<1 %) <sup>1</sup>	Magnesium	170 mg (45 %) <sup>4</sup>
		Zink	2,70 mg (27 %) <sup>4</sup>
		Eisen	2,50 mg (18 %) <sup>4</sup>

### Ergiebigkeit von MorgenStund'

500 g = 14 Portionen à 35 g  
 1000 g = 28 Portionen à 35 g  
 2000 g = 56 Portionen à 35 g

<sup>1</sup> % der Referenzmenge. Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ / 2000 kcal).

<sup>2</sup> ohne Zuckerzusatz (enthält von Natur aus Zucker)

<sup>3</sup> Die Vitamine und Mineralstoffe sind von Natur aus enthalten.

<sup>4</sup> % NRV = Nährstoffbezugswert



Reg.-Nr. 11-1011A

IN DREI GRÖßEN ERHÄLTlich:  
500 G, 1000 G UND 2000 G



Wir beraten Sie gern!



**Jentschura International GmbH**

Otto-Hahn-Straße 22 – 26 · D-48161 Münster  
Tel.: +49 (0) 25 34-97 44-0 · Fax: +49 (0) 25 34-97 44-44  
E-Mail: info@p-jentschura.com

**Jentschura [Schweiz] AG**

Seestrasse 62 · CH-8806 Bäch  
Tel.: +41 (0) 44 784 79 31 · Fax: +41 (0) 44 687 90 72  
E-Mail: info@p-jentschura.ch

[www.p-jentschura.com](http://www.p-jentschura.com)

