

## Ein sommerliches Frühstück für die ganze Familie

Es wird sommerlich, exotisch mit dieser Kombination aus Mango und Kokosnuss. Mango ist zwar eine sehr zuckerhaltige Frucht aber dennoch total gesund, denn sie enthält viel Vitamin B1 und Folsäure, welche sich stärkend auf das Immunsystem auswirken. Mit dem Drucktest, erkennst du ob deine Mango reif und ist. Dazu leicht auf die Schlade drücken, gibt das Fruchtfleisch darunter leicht nach, ist die Mango perfekt. Zu harte Früchte sind oft noch nicht reif und schmecken dann auch nicht ganz so süß.



Erinnert fast ein bisschen an Pina Colada. So schmeckt das Frühstück doch gleich noch viel besser.

### Rezept Mango Kokosnuss Bowl:

#### Basis Rezept:

- 200 g (optional: veganer ) Skyr oder Magerquark oder (optional: veganer ) Kokosjoghurt für noch mehr Sommerfeeling
- 200 g frische Mango oder tiefgekühlt
- 50 g gepuffter Amaranth oder Quinoa
- 10 g Leinsamen oder Chiasamen

#### Toppings:

- 10 g Kokosraspeln
- 10 g Mandelmus
- 5 g Hanfsamen

#### Zubereitung:

- Damit die Chia- oder Leinsamen optimal aufquellen, werden diese zuerst mit dem Joghurt vermengt.
- Unser Tipp für Leinsamen: Leinsamen vorher eigenständig zu schroten, beispielsweise mit einem Mixer. Durch das frische Schroten sind die Ballaststoffe und die Omega 3 Fettsäuren besser für den Körper verfügbar und er kann sie leichter aufnehmen.
- Den Joghurt in eine Frühstücksschale füllen und die Mango dazugeben. Wenn du bei dem Rezept gefrorene Mango verwendest, sollte diese 1-2 h vorher auftauen. Wenn es mal schnell gehen muss, reichen auch 1-2 Minuten in der Mikrowelle zum Auftauen.
- Den Joghurt und die Mango mit Kokosraspel dekorieren und etwas Mandelmus (ca. ein voller Teelöffel) beträufeln.
- Voilà, fertig ist sie sommerliche Mango Kokos Frühstücksbowl.

## Dein Express Bauch Beine Po für Unterwegs

### Knieheben mit Kniebeuge

- Ziehe ein Knie so hoch wie es möglich ist.
- Anschließend gehe in die Kniebeuge.
- Wiederhole dies 15 Mal.
- Wechsel das Bein.



### Diagonale Bauchpresse

- Ziehe den rechten Ellenbogen und das linke Knie auf Bauchnabelhöhe zusammen.
- Anschließend gehe in eine leichte Sumo-Kniebeuge.
- Wiederhole dies 15 Mal.
- Wechsel die Seite.



### Streckung mit seitlichen Ausfallschritt

- Strecke beide Arme nach oben und gleichzeitig das linke Bein nach hinten.
- Setze das linke Bein seitlich ab.
- Beuge das linke Bein während das rechte gestreckt bleibt.
- Berühre mit der rechten Hand den Boden.
- Wiederhole dies 15 Mal.
- Wechsel die Seite.

