Neem de soehoer-maaltijd, want in de soehoer ligt een zegen besloten

Anas, moge Allah tevreden zijn met hem, die zei: De profeet, (vrede zij met hem), zei: "Neem de soehoer-maaltijd, want in de soehoer ligt een zegen besloten."
[Authentiek] [Overeengekomen tussen al-Boekhari en Moeslim]

De Profeet (vrede zij met hem) spoorde aan tot het nemen van de soehoer-maaltijd, het eten aan het einde van de nacht ter voorbereiding op het vasten, omdat daarin een grote zegening ligt — veel goed in de vorm van beloning en verdienste, de mogelijkheid om in het laatste deel van de nacht te bidden, versterking voor het vasten, energie om het vol te houden en verlichting van de moeilijkheden ervan.

http://sunnah.global/hadeeth/nl/show/4498