



## **Nüsse-Früchte Müsli**

Zutaten für 1 Person

1 Birne  
4 EL Müsli-Mischung, ohne Zucker  
¼ l Milch  
1 Msp. Zimt  
2 Macadamianüsse  
Süßstoff nach Belieben

Zubereitung:

Die Birne waschen, trockenreiben, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Birne in Scheiben schneiden und in einen tiefen Teller legen.

Die Müsli-Mischung darüber geben und mit Zimt bestreuen. Je nach Geschmack kalte oder warme Milch darüber gießen.

Eventuell noch mit Süßstoff abschmecken. Dazu die Macadamianüsse knabbern.

## **Orangen-Müsli**

Zutaten für 1 Person

1 Orangen  
200 g Buttermilch  
Saft einer halben Zitrone  
1 EL Eiweißpulver  
3 Eßl. Fertigmüsli ohne Zucker  
3 Eßl. Gehackte Nüsse  
Süßstoff

Die Orange mit einem scharfen Messer filetieren und dabei den Saft auffangen. Die Buttermilch mit dem Eiweißpulver gut vermischen. Den Süßstoff, Orangen und Zitronensaft darunter mischen.

Die Orangenstücke und das Müsli unter die Creme rühren. Alles mit den gehackten Nüssen bestreuen. In tiefen Tellern anrichten.



## **Buttermilch-Trauben-Müsli**

Zutaten für 4 Personen

200g grüne und blaue Weintrauben  
50g Birne  
100g Mandarine  
2EL in Wasser eingeweichte Rosinen (20g Trockengewicht)  
100g Vollkornhaferflocken  
500g Buttermilch  
1EL Sanddornmark ohne Zucker  
2EL Eiweißpulver, Vanille  
2EL gehackte Nüsse

### Zubereitung

Die Weintrauben waschen. Die Beeren halbieren und dabei die Kerne entfernen. Birne waschen, abtrocknen, das Kerngehäuse entfernen und die Frucht in Spalten schneiden. Die Mandarinen filetieren und die Spalten halbieren. Haferflocken mit gehackten Nüssen auf vier tiefe Teller verteilen.

Weintrauben, Mandarinen und abgetropfte Rosinen mischen, auf die Teller geben und mit den Birnenspalten garnieren. Buttermilch mit dem Sanddornmark und dem Eiweißpulver verquirlen.

Das ganze über die Müsliportionen gießen.

## **Frühstücks-Früchtequark**

Zutaten: für 1 Person

5 EL Cremequark  
2 EL Creme fraiche  
1 EL Honig  
1 Vanilleschote  
150g frisches Obst  
1 EL gehackte Nüsse  
1 Vollkornbrötchen

### Zubereitung:

Den Quark mit der Creme fraiche und dem Honig verrühren. Die Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark mit einem Messer entnehmen und dies mit dem Quark verrühren. Das gewaschene und geputzte Obst in kleine Stücke schneiden, in einen tiefen Teller geben und den Quark darauf verteilen. Alles mit Nüssen bestreuen und das Vollkornbrötchen dazu essen.

Nährwerte: je Portion



360 kcal  
 21g Eiweiß  
 9g Fett  
 43g Kohlenhydrate

## **Erdbeerquark**

Zutaten: für 1 Person  
 200g Erdbeeren  
 60g Magerquark  
 60ml entrahmte Milch  
 Süßstoff  
 3 EL Müsli ohne Zucker

Zubereitung:

Die Erdbeeren waschen und abtropfen lassen. Die Stielansätze abzupfen. Dann halbieren und in einen tiefen Teller legen.

Den Quark mit der Milch und etwas Süßstoff verrühren und auf die Erdbeeren verteilen.

Mit Müsli bestreut servieren.

Nährwerte: je Portion

343 kcal  
 20g Eiweiß  
 11g Fett  
 43g Kohlenhydrate

## **Buttermilch-Vollwert-Frühstück**

Zutaten: für 2 Personen  
 20g gehackte Walnüsse  
 2 EL in Wasser eingeweichte Rosinen (=20g trockene Rosinen)  
 100g Birnenspalten 50g Nektarine  
 2 EL Honig  
 2 EL Zitronensaft  
 100g Buttermilch-300 ml fettarmer Jogurth

Zubereitung:

Einen Teil der Nüsse und Rosinen beiseite legen, den Rest miteinander vermischen, Birnen waschen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Nektarine waschen, halbieren, die Kerne entfernen und kleinschneiden.

Früchte zu der Nüsse-Rosinen-Mischung geben.

Den Joghurt mit Buttermilch, Honig und Zitronensaft gut verrühren, die Nüsse-Früchte-Mischung locker unterheben. Creme im Kühlschrank etwas durchziehen lassen, dann kurz umrühren und auf Dessertteller verteilen. Mit den restlichen Nüssen und Rosinen garnieren.

Nährwerte: je Portion

274 kcal



10g Eiweiß  
 9g Fett  
 36g Kohlenhydrate

## **Fruchtiges Brötchen**

Zutaten: für 1 Person

1 Vollkornbrötchen  
 10g Margarine  
 10g Marmelade ohne Zuckerzusatz  
 1 ½ Scheiben Lindenberger Käse, 30% F.i.Tr.  
 1 Kiwi

Zubereitung:

Das Brötchen halbieren und beide Seiten dünn mit Margarine bestreichen. Dann die eine Hälfte mit Marmelade bestreichen, die andere Hälfte mit Käse belegen.

Die Kiwi schälen, in dünne Scheiben schneiden und die beiden Brothälften damit belegen.

Nährwerte: je Portion

372 kcal  
 22g Eiweiß  
 13g Fett  
 40 g Kohlenhydrate

## **Kressebrot mit Ei**

Zutaten: für 1 Portion

1 Ei  
 1 Scheibe Vollkornbrot  
 ¼ Schachtel Camembert  
 1 TL Halbfettmargarine  
 ½ Kästchen Kresse  
 1 Orange  
 ½ Banane  
 ½ Zitrone  
 Süßstoff  
 Salz

Zubereitung:

Das Frühstücksei 6 Minuten oder je nach Geschmack kochen. Die Vollkornbrotscheiben dünn mit Margarine bestreichen. Dann mit Camembert belegen und die geschnittene Kresse darauf verteilen. Das Ganze zweimal diagonal durchschneiden und auf dem Teller anrichten.

Das Ei in einem Eierbecher dazustellen und etwas mit Salz würzen.

½ Orange und die Zitronenhälfte auspressen und den Saft in einem Schälchen mit Süßstoff verrühren.

Die andere Hälfte der Orange und die Banane schälen und kleinschneiden. Zum Rest dazugeben und als Fruchtsalat servieren.



Nährwerte: je Portion  
 373 kcal  
 20g Eiweiß  
 13g Fett  
 36f Kohlenhydrate

## **Rührei auf Vollkornbrot**

Zutaten: für 1 Person  
 2 Scheiben Vollkornbrot  
 150g Salat  
 1 EL Wasser  
 1 EL Zitronensaft  
 Salz, Pfeffer  
 2 EL Schnittlauch  
 1 Ei  
 1 EL Rapsöl  
 200g Buttermilch

### Zubereitung:

Das geputzte und getrocknete Salatgemüse zerkleinern. Einige ganze Blätter beiseite legen. Den Salat mit einer Sauce aus Zitronensaft, Wasser, Salz, Pfeffer und Schnittlauch auf einem Extrateller zubereiten.

Das Ei mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Rapsöl in die Pfanne geben und die Eiermasse zum Rührei verarbeiten. Die Brotscheiben mit den ganzen Salatblättern belegen. Dann das Rührei auf einer Scheibe verteilen und mit der zweiten Scheibe bedecken.

Dazu den Salat und 1 Glas Buttermilch genießen.

Nährwerte: je Portion  
 370 kcal  
 20g Eiweiß  
 10g Fett  
 41g Kohlenhydrate

## **Apfelpfannkuchen**

Zutaten: für 3 Personen  
 1 Ei  
 2 Eiklar  
 250g Buttermilch  
 ½ TL Salz  
 100g Weizenmehl Type 150  
 4 EL Eiweißpulver Vanille  
 40ml Rapsöl zum Ausbacken  
 200g Äpfel  
 20g Rosinen  
 Nach Belieben Zimt zum Bestreuen



Zubereitung:

Ei, Eiklar und Eiweißpulver mit Buttermilch und Salz verquirlen, das Mehl unterrühren. Die Äpfel entkernen und in dünne Spalten schneiden.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen, leicht mit Öl ausstreichen und eine knappe Schöpfkelle Teig hinein geben.

Einige Apfelspalten und ein paar Rosinen darauf verteilen, anbacken lassen, dann Pfannkuchen von der anderen Seite fertig backen. In gleicher Weise die restlichen Pfannkuchen herstellen.

Heiß servieren und nach Belieben mit Zimt bestreuen.

Nährwerte:

370 kcal

24g Eiweiß

13g Fett

38g Kohlenhydrate

## **Müsli**

Vor dem Essen 0,2 Liter Wasser trinken!

3 Esslöffel ungezuckertes Müsli oder Haferflocken

1 Esslöffel Nüsse z.B. Walnüsse oder Haselnüsse

Obst z.B. 1 halber Apfel und 1 halbe Banane

3 EL Naturjoghurt (1,5% Fett) und 2 EL Fruchtojoghurt

dazu 1 Tasse Kaffee oder Tee 0,2 l ohne Zucker mit 0,1 l Milch:

ca. 550 kcal: 18 g Eiweiß, 73g Kohlenhydrate, 22g Fett

## **2 Vollkornbrote herzhaft und süß**

Vor dem Essen 0,2 l Wasser trinken!

2 Scheiben Vollkornbrot oder 2 Vollkornbrötchen:

1x Herzhaft: dünn mit Butter bestreichen und mit einem hart gekochten Ei belegen und frischen Schnittlauch bestreuen;

1x süß: dünn mit Butter bestreichen und mit Fruchtkonfitüre bestreichen;

dazu 1 Tasse Kaffee oder Tee, 0,2l ohne Zucker mit 0,1l Milch;

ca. 430 kcal: 18g Eiweiß, 53g Kohlenhydrate, 16g Fett

Quelle: fit at all.