

MEINE LIEBLINGS- FRÜHSTÜCKSREZEpte

Baked Oats



Für zwei Portionen:

140g Haferflocken

30g Eiweißpulver (ggf. mit Geschmack)

200g Pflanzendrink

Wasser nach Bedarf

1 Banane zerdrückt (für die Süße)

1 Prise Salz & Zimt, ev. Kurkuma

1 Msp Backpulver

wenn du magst 1 EL Chiasamen

Obst frisch oder TK nach Geschmack

Topping: Mandelmus, Nüsse, Samen, Obst, Joghurt etc.

Mische alle Zutaten, füge soviel Wasser hinzu, dass du eine cremige Masse erhältst- das Obst kannst du als unterste Schicht in die Auflaufform geben oder unterrühren.

Im Ofen bei 160° ca. 25-30 Min backen.

Nach Bedarf mit Toppings garnieren!

Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt :-)

Guten Appetit

MEINE LIEBLINGS- FRÜHSTÜCKSREZEpte

Hüttenkäse-Deluxe



Für eine Portion:

70g Haferflocken
1 TL Chiasamen
1 Becher Hüttenkäse (200g)
Pflanzendrink oder Wasser zum Einweichen
der Haferflocken
Zimt, ev. Kurkuma

Topping: Mandelmus, Nüsse, Samen, Obst, Kakaonibs etc.

Weiche wenn möglich die Haferflocken & Chiasamen mind.
30min vorher in Wasser oder Pflanzendrink ein (funktioniert
auch über Nacht!), Gewürze dürfen gerne sofort untergerührt
werden

Gib dann den Hüttenkäse über die Haferflocken und garniere
nach Wunsch mit deinen Lieblings-Toppings

Guten Appetit

MEINE LIEBLINGS- FRÜHSTÜCKSREZEpte **DER QUICKIE: SPINAT- BANANE SMOOTHIE**

Für eine Portion:

1 Handvoll frischer Spinat
1 Banane
2 EL Proteinpulver (nach Belieben auch
vegan oder mit Geschmacke)
ca. 600ml Wasser

Zimt, ev. Kurkuma

ergänzende Varianten: Mandelmus, Nüsse, Samen, Obst,
Datteln, Chia etc.

Alle Zutaten in einem Hochleistungsmixer pürieren und
möglichst frisch genießen!

Guten Appetit



MEINE LIEBLINGS- FRÜHSTÜCKSREZEpte

WEITERE IDEEN

- Vollkornbrot mit Avocado, Tomaten und einer handvoll Mandeln, Nüsse etc.
- warmer Porridge mit Eiweißpulver & gesunder Fettquelle (Nüsse, Samen, Mandelmus oder ggf. Leinöldieses aber erst nach dem abkühlen zugeben)
- Rührei (aus 2 Eiern) mit Gemüse oder Gemüseomelette, 1 EL natives Olivenöl- dazu ein Vollkornbrot mit Frischkäse/ Hüttenkäse

