

Mahlzeiten mit moderatem Kohlenhydratanteil

Frühstück



Einfaches Birchermuesli

Für 1 Person
Ca. 15 Minuten

Zutaten

30 g Haferflockli
1,5 dl Milch
150 g Apfel, ungeschält, Stiel und Fliege entfernt
Zitrone, etwas Saft
0,5 dl Vollrahm
20 g Haselnüsse, gehackt

Zubereitung

1. Haferflockli und Milch verrühren, kurz quellen lassen.
2. Apfel an der Bircherraffel reiben und Zitronensaft dazugeben.
3. Geriebenen Apfel unter die Haferflockli und Milch rühren. Rahm aufschlagen und unterheben.
4. In Portionenschale anrichten, Nüsse darüber streuen.

Nährwerte pro Portion:

Energie 592 kcal, Eiweiss 10 g, Fett 38 g, Kohlenhydrate 45 g

Für wen und wofür?

- Geeignet für gesunde, normalgewichtige Personen, die sich wenig bewegen, und für gesunde, übergewichtige Personen, die drei- bis viermal pro Woche 30 bis 45 Minuten Sport treiben.
- Für eine ausgeglichene Energiebilanz.

Zusammensetzung des Frühstücks

- mind. 300 g Gemüse, Salat, Pilze oder 150 g zuckerarmes Obst
- 200–250 g Milchprodukt oder 70–80 g Käse; alternativ 200 g Fleisch oder Fisch oder 3 Eier
- 30–50 g Haferflocken oder eine Scheibe Vollkornbrot oder 200 g Kartoffeln oder 40–60 g Beilagen (ungekocht)
- 20–30 g Nüsse oder Butter