

Mahlzeiten mit moderatem Kohlenhydratanteil

Frühstück



Himbeeren-Apfel-Müesli

Für 1 Person
Ca. 20 Minuten

Zutaten

- 30 g Haferflocken
- 50 g Apfel, geraffelt
- 100 g Himbeeren
- 1 EL Zitronensaft
- 200 g Joghurt nature
- 30 g Baumnüsse, grob gehackt
- Zimt

Zubereitung

1. Haferflocken mit ca. 0,5 dl kochendem Wasser übergiessen, kurz quellen lassen.
2. Apfel, Himbeeren, Zitronensaft und Joghurt darunterühren.
3. Nüsse und Zimt beifügen.

Nährwerte pro Portion:

Energie 512 kcal, Eiweiss 18 g, Fett 29 g, Kohlenhydrate 44 g

Für wen und was?

- 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

- min. 300 g Gemüse, Salat, Pilze oder 150 g zuckerarmes Obst
- 200–250 g Milchprodukte 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