

# Mahlzeiten mit niedrigem Kohlenhydratanteil

## Frühstück



### Einfaches Birchermuesli

Für 1 Person  
Ca. 15 Minuten

#### Zutaten

20 g Haferflockli  
1,1 dl Milch  
100 g Apfel, ungeschält, Stiel und Fliege entfernt  
Zitrone, etwas Saft  
0,4 dl Vollrahm  
10 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 402 kcal, Eiweiss 9 g, Fett 26 g, Kohlenhydrate 30 g

#### Für wen und wofür?

- Geeignet zum Abnehmen und zur Entlastung des Stoffwechsels.
- Für eine energiereduzierte Ernährung.

#### Zusammensetzung des Frühstücks

- mind. 250 g Gemüse, Salat, Pilze oder 100–125 g zuckerarmes Obst
- 150–250 g Milchprodukt oder 50–70 g Käse; alternativ 150 g Fleisch oder Fisch oder 2 Eier
- 20–30 g Haferflocken oder eine dünne Scheibe Vollkornbrot oder 150 g Kartoffeln oder 30–40 g Beilagen (ungekocht)
- 10–20 g Nüsse oder Butter