

# Mahlzeiten mit hohem Kohlenhydratanteil

## Frühstück



### Einfaches Birchermuesli

Für 1 Person  
Ca. 15 Minuten

#### Zutaten

50 g Haferflöckli  
2 dl Milch  
150 g Apfel, ungeschält, Stiel und Fliege entfernt  
Zitrone, etwas Saft  
0,5 dl Vollrahm  
20 g Haselnüsse, gehackt

#### Zubereitung

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

Nährwerte pro Portion:

Energie 701 kcal, Eiweiss 18 g, Fett 42 g, Kohlenhydrate 59 g

#### Für wen und wofür?

- Geeignet für gesunde, schlanke Personen, die mindestens viermal pro Woche 60 Minuten Sport treiben und um fit und schlank zu bleiben und die körperliche Leistungsfähigkeit zu optimieren.
- Für eine verdiente Extraportion Kohlenhydrate und Energie.

#### Zusammensetzung des Frühstücks

- mind. 350 g Gemüse, Salat, Pilze oder 150 g zuckerarmes Obst
- 250 g Milchprodukt oder 80–100 g Käse; alternativ 200–250 g Fleisch oder Fisch oder 3–4 Eier
- 50–60 g Haferflocken oder 2 Scheiben Vollkornbrot oder 300 g Kartoffeln oder 60–70 g Beilagen (ungekocht)
- 30 g Nüsse oder Butter