



**Dein perfektes frau+figur
Frühstück**

Vorwort

Dass du bereits morgens mit gesunder Ernährung in den Tag startest, ist sehr wichtig. Du hast nicht nur mehr körperliche Energie, sondern erzielst auch eine bessere Denkleistung. Nicht nur du fühlst dich mit einem nahrhaften Frühstück besser – auch dein Körper erhält genau das, was er benötigt.

Und das schmeckt auch noch lecker 😊

Wir haben dir hier eine Feinschmecker-Auswahl für dein Frühstück zusammengestellt. Je nach Zeitbudget kannst du entscheiden, ob du ein Ruck-Zuck-Frühstück brauchst oder dir Zeit lassen kannst.

Kleiner Tipp: Vor allem Müsli-Rezepte kann man toll mit unserem Eiweiß-Pulver verfeinern. Du erhältst eine große Auswahl davon in deinem Webshop unter www.fraufigur.com/shop.

Viel Spaß mit diesen Rezepten wünscht dir

Dein Team von frau+figur



Porridge mit Granatapfel und Leinsamen

Zubereitung 10 min.

- 400 ml Sojadrink
- 80 g zarte Haferflocken
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- ½ kleiner Granatapfel
- 1 Bananen
- 1 TL Leinsamen

1. Sojadrink, Haferflocken und Vanillin-Zucker unter Rühren aufkochen und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis ein dicker Brei entsteht.
2. Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Bananen schälen, in dünne Scheiben schneiden und unter den Haferbrei rühren. Porridge in Schüsseln füllen, mit Granatapfelkernen und je 1/2 TL Leinsamen bestreuen.

490 kcal	34 g Eiweiß	18 g Fett	48 g Kohlenhydrate
----------	-------------	-----------	--------------------



Vollkorntoast mit Banane, Hüttenkäse und Mandeln

Zubereitung 15 min.

- 1 Bananen
- 15 g Mandelblättchen
- 1 EL flüssiger Honig
- ½ (200 g) Becher körniger Frischkäse
- 4 Scheiben Vollkorntoast
- Kresse

1. Bananen schälen und in Stücke schneiden. Eine Pfanne erhitzen, Bananen, Mandeln und 2 EL Honig zugeben, karamellisieren lassen. Frischkäse und 1 EL Honig vermischen. Toastscheiben toasten, mit Frischkäse bestreichen und Bananenscheiben darauflegen.
2. Mit Kresse bestreuen.

470 kcal	14 Eiweiß	8 g Fett	48 g Kohlenhydrate
----------	-----------	----------	--------------------



Hirse-Birnen-Müsli

Zubereitung 30 min.

- 125 g Goldhirse (geschälte Hirsekörner)
- Salz
- 35 g Walnusskernhälften
- 1 Stiel Minze (optional)
- 1 (ca. 400 g) kleine Birnen
- 250 g Dickmilch
- ½ TL Honig
- gemahlener Zimt

1. Hirse in Salzwasser bei mittlerer Hitze 20–25 Minuten bissfest kochen. Walnüsse klein hacken. Minze waschen, trocken schütteln und die Blättchen in Streifen schneiden.
2. Birne waschen und vierteln. Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.
3. Hirse abgießen und unter kaltem Wasser abschrecken. Dickmilch glatt rühren, mit Honig und Zimt abschmecken. Hirse, Birnen und Dickmilch vermengen und in Schalen anrichten. Mit Minze bestreuen und sofort servieren.

420 kcal	12 g Eiweiß	12 g Fett	63 g Kohlenhydrate
----------	-------------	-----------	--------------------



Vollkornbrot mit Avocadovreme und Salatgurke

Zubereitung 20 min.

- ½ Avocados
- 1 Strauchtomaten
- Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- ¾ Mini-Salatgurken
- 2 Scheiben Vollkornbrot

1. Avocados längs halbieren, Kern herauslösen und Schale entfernen. Hälfte des Fruchtfleisches fein würfeln, restliche Avocado mit dem Stabmixer fein pürieren. Tomaten waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen.
2. Viertel fein würfeln. Avocado- und Tomatenwürfel mit der Avocadovreme vermengen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Gurken waschen und längs in feine Scheiben hobeln. Brot toasten, mit dem Avocadoaufstrich bestreichen, mit Gurkenscheiben kreuz und quer belegen. Restlichen Avocadoaufstrich dazureichen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen.

430 g kcal	9 g Eiweiß	28 g Fett	35 g Kohlenhydrate
------------	------------	-----------	--------------------



Heidelberg-Joghurt-Creme

Zubereitung 10 min.

- gehäufte TL kernige Haferflocken
- 1/2 Bio-Limette
- 100 g Heidelbeeren
- 3 TL flüssiger Honig
- 300 g Magermilch-Joghurt

1. Haferflocken in einer kleinen beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen und auskühlen lassen. Limette heiß waschen, trocken reiben, Schale fein abreiben und Saft auspressen. Heidelbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Honig zufügen und etwas zerdrücken
2. Heidelbeeren, Limettensaft, -schale und Joghurt verrühren. Joghurt in ein Schälchen füllen und mit Haferflocken bestreuen

270 kcal	15 g Eiweiß	2 g Fett	45 g Kohlenhydrate
----------	-------------	----------	--------------------



Herzhaftes Schlank-Sandwich

Zubereitung 15 min.

- 1 Ei (Größe S)
 - 1/2 TL Halbfettmargarine (optional)
 - 1 TL Schnittlauchröllchen
 - 1/2 TL grober Senf
 - 40 g Salatgurke
 - 2 Scheiben (à 40 g) Roggenvollkornbrot
- 40 g Kochschinken, hauchdünn geschnitten

1. Ei ca. 10 Minuten in kochendem Wasser hart kochen. Margarine, Schnittlauchröllchen und Senf mit einer Gabel mischen. Salatgurke in sehr dünne Scheiben schneiden. Ei in dünne Scheiben schneiden
2. Brotscheiben mit Margarine-Creme bestreichen. Ei-Scheiben auf eine Scheibe Brot legen, darauf Schinken und Gurkenscheiben verteilen. Zweite Brotscheibe darauflegen und diagonal halbieren
3. Wartezeit ca. 5 Minuten

300 kcal	21 g Eiweiß	9 g Fett	32 g Kohlenhydrate
----------	-------------	----------	--------------------



Obstsalat mit Pistazienkernen und Ahornsirup

Zubereitung 20 min.

- 1 Apfel
- 2 Bananen
- Saft von 1/2 Zitrone
- 0.25 (ca. 250 g) Papaya
- 0.25 (ca. 250 g) Ananas
- 1 Kaki-Frucht
- 20 g Pistazienkerne
- 4 TL Ahornsirup

1. Apfel waschen, vierteln und in Würfel schneiden. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Obst in eine Schale geben und mit Zitronensaft beträufeln. Papaya schälen, Kerne mit einem Löffel herauslösen. Fruchtfleisch achteln und in Scheiben schneiden. Ananas schälen, vierteln und den holzigen Strunk herausschneiden. Ananas in Stücke schneiden. Kaki schälen und klein schneiden. Pistazienkerne im Mörser zerkleinern
2. Apfel, Bananen, Papaya, Ananas und Kaki in einer Schüssel mischen. Auf 4 Schalen verteilen. Je 1 TL Ahornsirup darübergießen und mit Pistazienkernen bestreuen

150 kcal	2 g Eiweiß	3 g Fett	28 g Kohlenhydrate
----------	------------	----------	--------------------



Vollkornbrötchen mit Frischkäse und Radieschen

Zubereitung 5 min.

- 1 Vollkornbrötchen
- 2 EL (à 20 g) Frischkäsezubereitung (5% Fett)
- 5 Radieschen
- Salz

1. Vollkornbrötchen halbieren und beide Seiten mit Frischkäse bestreichen. Radieschen waschen, und in Scheiben schneiden. Radieschenscheiben auf der Brötchen-Unterhälfte verteilen, mit Salz würzen und die obere Hälfte daraufsetzen

190 kcal	11 g Eiweiß	3 g Fett	28 g Kohlenhydrate
----------	-------------	----------	--------------------



Dinkel-Apfel-Müsli mit Joghurt
Zubereitung 15 min.

- 50 g Dinkelflocken
- 1/2 TL Sesamsaat
- 1/2 Apfel
- 1 TL Sultaninen
- 1 EL fettarmer Joghurt
- 1 TL Honig

1. Dinkelflocken und Sesam in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden ca. 5 Minuten rösten, herausnehmen. Apfel vierteln und in Würfel schneiden.
2. Sultaninen und Apfelwürfel mit in die Pfanne geben. 4 EL Wasser angießen und in der geschlossenen Pfanne ca. 5 Minuten quellen lassen. Abkühlen lassen. Müsli und Joghurt in einer Schale anrichten und mit Honig beträufeln.

270 kcal	8 g Eiweiß	3 g Fett	52 g Kohlenhydrate
----------	------------	----------	--------------------

Leckere und gesunde Produkte zur Nahrungsergänzung findest du auch online unter

www.fraufigur.com/shop