

# HAFERKUR-FRÜHSTÜCK



75 g kernige  
HAFERFLOCKEN



25 g  
APFEL



25 g  
HIMBEEREN

1 PORTION

20 MIN.

Haferflocken in ca. 300 ml heißem oder kaltem Wasser ca. 15 Min. quellen lassen. • Apfel fein raspeln. • Himbeeren und Apfel zu den Haferflocken geben und untermengen.

**Tipp:** Sie können jedes frische oder gefrorene Obst nehmen.

**Nährwerte pro Portion:**

290 kcal • 10 g E • 5 g F • 49 g KH • 8,9 g Ba (3,4 g  $\beta$ -Glucan)



# CHAMPIGNON-BRATLINGE



400 g  
CHAMPIGNONS



1  
ZWIEBEL



20 g glatte  
PETERSILIE



100 ml  
MILCH



50 g zarte  
HAFERFLOCKEN



2  
EIER

**AUS DEM VORRAT:** SALZ • PFEFFER • OLIVENÖL

2 PORTIONEN  
(6 STÜCK)

45 MIN.

Pilze blättrig schneiden. • Zwiebel fein hacken. • Petersilie fein hacken. • Zwiebel und Pilze in 1 EL Öl anschwitzen. • Milch erwärmen. • Haferflocken darin 10 Min. quellen lassen. • Überschüssige Milch abgießen. • Mit Eiern vermengen, salzen, pfeffern. • Masse mit einem Löffel in 3 EL heißes Öl setzen, braten.

**Nährwerte pro Portion:**

420 kcal • 21 g E • 29 g F • 21 g KH • 6,7 g Ba (1,1 g β-Glucan)



Egal ob zarte  
oder kernige

**HAFERFLOCKEN:**

Nährwert und  
Energiewert sind  
identisch.