

Kokos-Früchte-Bowl

Tag 1 / Woche 1 / Frühstück

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.
Für 2 Personen

360g Joghurt nature ●

1 Nektarine, in Schnitzen

125g Himbeeren ●

1 Päckli Kokosnussstücke
(ca. 70g)

½ Bund Zitronenmelisse,
fein geschnitten

1 EL Hanfsamen

(siehe Hinweis) oder
Kürbiskerne ●, geröstet



334
kcal

Joghurt, Nektarine und Himbeeren in Bowls anrichten, Kokosnuss, Zitronenmelisse und Hanfsamen darüberstreuen.

Hinweis: Hanfsamen sind in Reformhäusern erhältlich.

Tipps

– Statt Nektarine und Himbeeren Apfel und tiefgekühlte Beeren ●, aufgetaut, abgetropft verwenden.

– Zu jedem Frühstück darf man sich einen Milchkaffee (1 dl Kaffee / 1 dl Milch) gönnen.

Pro Person: 334kcal, F 20g, Kh 24g, E 10g



- Satt mit Eiweiss
- Satt mit Kohlenhydraten
- Ausbalanciert satt
- Vitaminkick
- Vegetarische Rezepte
- Tipps und Informationen zur gesunden Ernährung
- Dieser Punkt markiert in den Rezepten einheimische Superfoods

Zu jeder Hauptmahlzeit darf ein Blattsalat mit 1 Portion Salatsauce serviert werden.