

LOW CARB PAN- CAKES MIT BANANE DAS FRÜHSTÜCK FÜR GENIESSER



Zutaten für 1 Portion:

- 1 Banane
- 2 Eier
- 2 EL Eiweißpulver

Zubereitung:

Alle Zutaten werden mit einem Mixer zu einer cremigen Masse ohne Klumpen verarbeitet. Öl wird in einer Pfanne erhitzt und je nach Wunsch löffelweise hineingegeben. Die Pancakes werden beidseitig goldbraun gebacken.

Abschließend können die Pancakes nach Belieben mit Zimt oder Früchten perfektioniert werden.

Guten Appetit!



„Eat glitter for breakfast & shine all day!“

FH Burgenland

Projektmitglieder:

Janine Hofer
Nina Kummer
Kerstin Kral
Denise Hammerl



Happy Morning!

„All happiness depends
on a leisurely and
healthy breakfast!“





EIN GESUNDES FRÜHSTÜCK AM MORGEN UND DER TAG GEHÖRT DIR !

Bedeutung eines gesunden Frühstücks:

- ⇒ Basis für alltägliche Unternehmungen
- ⇒ Liefert Energie, um die Aktivität von Körper und Geist zu stimulieren
- ⇒ Bessere Nährstoffaufnahme
- ⇒ Stoffwechsel kommt in Schwung
- ⇒ Unterstützt ein gesundes Körpergewicht zu halten
- ⇒ Erleichtert das Lernen und verbessert die Leistungen
- ⇒ Frühstück sollte ohne Hektik eingenommen werden



OVERNIGHT OATS DAS FRÜHSTÜCK FÜR LANGSCHLÄFER

Zutaten für 1 Portion:

- 5 EL Haferflocken
- 100 ml Hafermilch
- 1 TL Leinsamen
- Agavendicksaft
- Mandeln
- Frische Früchte
- Zimt und Chia-Samen

Zubereitung:

Zuerst werden die Mandeln grob gehackt und alle Zutaten vermischt in eine Schüssel gegeben. Gut verrühren und die Schüssel über Nacht in den Kühlschrank kalt stellen.

Am nächsten Tag wird der fertige Haferbrei noch mit frischen Früchten und Kokosflocken garniert. Natürlich kann der Brei zusätzlich nach Belieben mit Zimt oder Chia-Samen verfeinert werden.

Viel Spaß beim Nachmachen und Verzehren!



AVOCADO TOASTS DAS FRÜHSTÜCK, DAS ALLE WOLLEN

Zutaten für 1 Portion:

- 2 Scheiben Vollkorn - Roggenbrot
- 2 Avocados
- 2 TL Zitronensaft
- 2 Eier
- 1/2 Zwiebel
- 1 Prise Salz, Pfeffer
- Radieschen

Zubereitung:

Die Avocado wird mit dem Zitronensaft und den Gewürzen vermengt. Die Zwiebel wird in einer Pfanne angeschwitzt, danach die 2 Eier wie ein Rührei in der Pfanne dazugegeben.

Die Vollkornbrote werden getoastet, die Avocados und das fertige Rührei gleichmäßig darauf verteilt. Abschließend werden die Toasts mit Radieschen sowie Kräutern der Saison (z.B. Schnittlauch, Petersilie) garniert.

Mahlzeit!