

## Gesunder Frühstückssnack:

### Fruchtiger Joghurt-Quark-Becher

mit FRITZI FRÖHLICH



#### Zutaten (für 2 Personen):

- 200 g Magerquark
- 100 g Naturjoghurt
- 1 TL Honig oder Ahornsirup
- 1 Handvoll frische Beeren  
(z. B. Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren)
- 1 EL gehackte Nüsse oder Mandeln
- 2 EL Haferflocken
- 1 Prise Zimt

#### Zubereitung:

1. Quark und Joghurt in einer Schüssel cremig verrühren.  
Mit Honig oder Ahornsirup süßen.
2. Die Beeren waschen und klein schneiden.
3. In zwei Gläser oder Schüsseln jeweils eine Schicht Quark-Joghurt-Mischung,  
eine Schicht Beeren und eine Schicht Haferflocken geben. Wiederholen,  
bis alle Zutaten aufgebraucht sind.
4. Mit Nüssen und einer Prise Zimt bestreuen.
5. Sofort genießen oder für unterwegs in einem Glas mit Deckel mitnehmen.

Viel Spaß  
beim Genießen  
wünscht Fritzi!

**Bunt und gesund:**

## **bunter Frühstücks-Wrap**

mit GIDEON GLÜCK

Perfekt  
für unterwegs!



### **Zutaten (für 1 Wrap):**

- 1 Vollkorn-Tortilla
- 2 EL Frischkäse (oder pflanzliche Alternative)
- ½ reife Avocado, zerdrückt
- 1 Handvoll Babyspinat oder Rucola
- ½ Möhre, geraspelt
- 1 kleine Handvoll Granatapfelkerne oder Beeren
- 1 TL gehackte Nüsse (z. B. Walnüsse oder Mandeln)
- 1 TL Honig oder Ahornsirup (optional)

### **Zubereitung:**

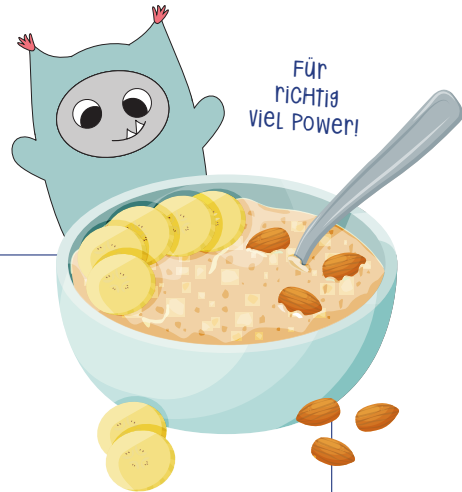
1. Die Tortilla mit Frischkäse bestreichen und die Avocado darauf verteilen.
2. Spinat, Möhrenraspeln, Granatapfelkerne und Nüsse gleichmäßig darauf verteilen.
3. Nach Belieben mit etwas Honig beträufeln.
4. Den Wrap fest aufrollen, halbieren und genießen – perfekt für unterwegs!

Einen gesunden  
Start in den Tag  
wünscht dir  
GIDEON!

## Power-Frühstück:

## Nussiger Protein-Porridge

mit konni konzentration



### Zutaten (für 2 Personen):

- 50 g Haferflocken
- 200 ml Milch (oder Pflanzendrink)
- 1 TL Leinsamen oder Chiasamen
- 1 EL gehackte Nüsse (z. B. Walnüsse, Mandeln)
- ½ Banane, zerdrückt
- ½ TL Zimt
- 1 TL Erdnuss- oder Mandelmus
- 1 TL Honig oder Ahornsirup (optional)

### Zubereitung:

1. Haferflocken, Milch, Leinsamen und Banane in einem kleinen Topf unter Rühren erhitzen.
2. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Porridge schön cremig ist (ca. 5 Minuten).
3. Zimt und Nüsse unterrühren.
4. In eine Schüssel füllen und mit Nussmus toppen. Wer es süßer mag, gibt noch etwas Honig oder Ahornsirup dazu.

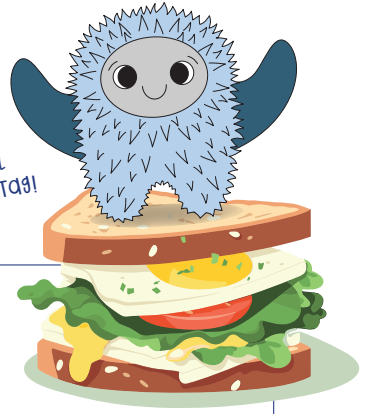
Konni  
wünscht dir einen  
energiegeladenen  
Start in den Tag!

# Der perfekte Kraft-Snack:

## Power-Sandwich

mit karli kraft

KRAFTVOLL  
DURCH DEN TAG!



### ZUTATEN (FÜR 1 SANDWICH):

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 2 EL Hüttenkäse oder Quark
- 1 TL Senf
- 1 Ei, hart gekocht und in Scheiben geschnitten
- 1 kleine Handvoll Rucola oder Spinat
- 2 Scheiben Tomate
- 1 TL gehackte Nüsse oder Kerne (z. B. Kürbiskerne)
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

### ZUBEREITUNG:

1. Hüttenkäse und Senf verrühren, dann auf eine Brotscheibe streichen.
2. Ei, Tomate, Rucola und Nüsse darauflegen.
3. Mit Salz & Pfeffer würzen und die zweite Brotscheibe darauflegen.
4. In der Mitte durchschneiden und einpacken – der perfekte Kraft-Snack für unterwegs!

GUTEN APPELIT  
WÜNSCHT  
KARLI KRAFT!