

# Frühstücksideen



## Das Süße

Erdbeeren mit gerösteten Haselnusstiften, Sonnenblumenkernen und Mascarpone-Quark-Creme auf Haferflocken. Kann vielfach variiert werden.



## Das Deftige

Einfaches Eier-Omelette. Leicht zu ergänzen mit Kräutern, Tomaten, Käse, Champignons oder Schinkenspeck. Auch als Spiegelei ideal.



## Der Überbrücker

Bulletproof-Coffee mit Kokosöl und Butter. Sorgt für eine kontinuierliche Versorgung mit Energie, sättigt und entlastet den Stoffwechsel.

# Frühstücksideen



## Das Knusprige

Roggen-Vollkorn-Knäcke belegt mit Kräuterquark, frischen Tomaten und Avocadospalten. Reich an Vitaminen und Ballaststoffen.



## Das Knackige

Hafer-Nuss-Kugeln mit Mandeln, Sesam, Heidelbeeren, Sonnenblumenkernen und Schokotröpfchen. Gibt es auch in deftigen Varianten.



## Das Cremige

Sahnejoghurt oder Mascarponecreme mit Johannisbeeren, ganzen Mandeln, Schokolinsen, Haferflocken und Apfelspalten.