

Das perfekte Frühstück

Zubereitungszeit: 10 min

Möglich für: 1.-6. Woche

Zutaten

50g	Haferflocken
2EI	Mandelmehl
1TI	Backpulver
1EI	Kokosnuss gerieben
3EI	Magerquark
1	Vollei
1	Eiklar
½	Apfel oder Birne oder 125g Beeren
Süßstoff & Zimt	Nach Belieben

Zubereitung

1. alle Zutaten in einer Schüssel vermengen
2. Anschließend die Masse in eine Tasse füllen
3. Für 3min in der Mikrowelle backen lassen

Tipp

- Achte hier bitte auch die entsprechende Menge Haferflocken, die deinem Ernährungsplan entspricht