

SOMMERFRÜHSTÜCK

| | | | |
|-----------------------|----------------------|---------------|-------------|
| 643 kcal/Person | Kohlenhydrate | Eiweiß | Fett |
| Menge | 110g | 17g | 15g |
| Energieprozent | 68% | 11% | 21% |



- ½ Apfel
- 5 EL (50g) Haferflocken
- 60g Joghurt (1,5% Fett)
- 2 Brötchen
- 2 TL (10g) Butter/Margarine
- 2 TL (20g) Konfitüre
- 100 ml Orangensaft

- ▶ Den Apfel klein schneiden, zu den Haferflocken geben und mit Joghurt verrühren.
- ▶ Brötchen mit Butter und Konfitüre bestreichen.
- ▶ Den Orangensaft dazu trinken.