

Frühstück

PFLANZLICH UND AUSGEWOGEN

Zutaten für 1 Person:

80 g Vollkornbrot

50 g *Aufstrich Grünkern und Kürbiskern Firma WOJNARS (Kaufland)

10 g Sprossen (Mungobohnen und Luzerne)

30 g Tomate

150 g Sojajoghurt ungesüßt

3 g Ahornsirup

5 g Haselnuss, gemahlen

300 g Chai-Tee (*Rooibos-Gewürze-Vanille, Firma Goldmännchen-Tee)

50 g Mandelmilch ungesüßt (*Lidl Vermondo)



Nährwerte gesamt, gerundete Durchschnittswerte

Energie inkl. Energie aus Ballaststoffen	465 kcal / 1953 Kj
Eiweiß (Protein)	19 g
Fett	16 g
Kohlenhydrate gesamt	65 g
Ballaststoffe	11 g

Quelle: DGExpert

*Hinweis: Es handelt sich hierbei nicht um Werbung, sondern lediglich um Produktvorschläge!

Juli 2020