

Rezept für eine große Portion mit ca. 460 kcal

Zutaten (abends vorbereiten)

60 g	Getreide, grob geschrotet
120 g	Wasser zum Einweichen
5 g	Trockenfrüchte, wenn gewünscht

Am nächsten Morgen

180 g	Obst nach Jahreszeit
100 g	Joghurt (oder ein anderes Milchprodukt)
10 g	Nüsse oder Samen nach Bedarf

Zubereitung

Zusammen einweichen und über Nacht in den Kühlschrank stellen

Alles mischen und nach Wunsch garniert servieren

Tipps:

- Für mehr Protein: Magerquark oder Skyr verwenden. Das macht das Müsli cremiger und sättigt durch den hohen Eiweißgehalt noch besser (spart ca. 20 kcal).
- Vegan: Kokos- oder Sojajoghurt-Alternative (fast identische Kalorien wie Naturjoghurt).
- Für den Genießer: Mit griechischem Joghurt oder einem Klecks Sahnejoghurt wird das Frühstück besonders cremig und vollmundig (erhöht den Kaloriengehalt um ca. 60–80 kcal).

Standardfrühstück zum Vergleich

eine Portion à 770 kcal:	2	Kaisersemmel je 60 g	340 kcal
	20 g	Butter	144 kcal
	25 g	Marmelade (1:1)	53 kcal
	20 g	Gouda 45% F.i.Tr. (1 Scheibe)	73 kcal
	20 g	Salami (1 Scheibe)	75 kcal
	1	Ei (Gr. M, ca. 60 g)	85 kcal

Frischkornbrei im Vergleich mit Standardfrühstück

- Sättigt länger
- Enthält weniger Kalorien
- Regt die Darmfunktion an
- Enthält ca. 9 x so viel Ballaststoffe wie das Standardfrühstück
- Hilft den Cholesterinspiegel zu senken
- Standardfrühstück enthält ca. die sechsfache Menge an Cholesterin
- Muss gut gekaut werden. Das ist gut für die Zähne und fördert die Produktion der Verdauungssäfte
- Enthält wenig Kochsalz. Das Standardfrühstück hat 26 x soviel
- Enthält wertvolle Vitamine und Mineralstoffe, z. B.
 - 3 x so viel Vitamin B₁
 - 6 x so viel Eisen
 - 3 x so viel Kalium

Übersicht über Kaloriengehalt üblicher Portionsgrößen

Menge	Lebensmittel	Portion	kcal
Brot/Brötchen			
1	Kaisersemmel	60 g	170
1	Vollkornbrötchen	65 g	160
1 Scheibe	Mischbrot	50 g	112
1 Scheibe	Vollkornbrot	40 g	77
1 Scheibe	Toastbrot	30 g	75
1 Scheibe	Hefezopf	40 g	104
1	Croissant	70 g	320
1 Stück	Vollkornbrötchen	50 g	96
1 Scheibe	Knäckebrot	10 g	32
Müsli			
1 EL groß	Frischkornbrei	75 g	70
1 TL	Haferflocken	3 g	11
1 TL	Leinsamen, Kürbiskerne	5 g	Je 20
1 TL	Sesam, Sonnenblumenkerne, Nüsse	5 g	Je 30
Aufstriche			
1 Päckchen	Butter oder Margarine	10 g	72
1 EL	Frischkäse (Dopperahm)	30 g	75
1 EL	Frischkäse (Magerstufe)	30 g	30
1 EL	Marmelade	25 g	53
1 EL	Fruchtmus (hauseigen)	25 g	30
1 EL	Fruchtmus (100 % Frucht, ungesüßt)	25 g	15
1 TL	Honig	5 g	24
1 TL	Nuss-Nugat-Creme	15 g	80
1 Portion	Leberwurst	20 g	65
1 TL	Vegetarischer Aufstrich	25 g	Ø 27
1 EL groß	Magerquark	80 g	60
1 EL	Hummus (Kichererbsenmus)	30 g	75
Belag			
1 EL groß	Naturjoghurt 3,5 % Fett	70 g	45
1 Scheibe	Schnittkäse 30 % Fett i. Tr.	25 g	Ø 65
1 Scheibe	Schnittkäse 45 % Fett i. Tr.	25 g	Ø 90
1 Scheibe	Putenaufschnitt	15 g	Ø 25
1 Scheibe	Aufschnitt (Schwein)	20 g	Ø 60
1 Scheibe	Schinken gekocht	30 g	Ø 58
1	Ei (Größe M)	60 g	85
Getränke			
1 Becher	Frischmilch 3,5 %	200 ml	128
1 Glas	Saft	200 ml	Ø 90
1 Glas	Hafer-/Sojadrink	200 ml	Ø 80