

# Friskornbrei – ein gesundes Frühstück

Begleitinformation

## Rezept für ein gesundes Frühstück

Rezept für eine große Portion mit ca. 460 kcal

### Zutaten

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

## Standardfrühstück zum Vergleich:

Entspricht einer Portion à 674 kcal

2	Brötchen (Kaisersemmel)
20 g	Butter
25 g	Marmelade
20 g	Käse 45% F.i.Tr.
20 g	Salami

## Müsli im Vergleich mit Standardfrühstück

- Sättigt länger
- Enthält weniger Kalorien (s. links)
- 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 B 1
- 6 x so viel Eisen
- 3 x so viel Kalium

# Friskornbrei – ein gesundes Frühstück

Begleitinformation

## Übersicht über den Kaloriengehalt üblicher Portionsgrößen:

Menge	Lebensmittel	Gewicht	Kcal
1 EL groß	Friskornbrei	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
1 Scheibe	Mischbrot	50 g	112
1 Scheibe	Vollkornbrot	40 g	77
1 Scheibe	Hefezopf	40 g	104
1 Stück	Vollkornbrötchen	50 g	96
1 Scheibe	Knäckebrot	10 g	32
1 Kugel	Butter oder Margarine	10 g	75
1 TL	Marmelade	20 g	48
1 TL	Diabetiker-Fruchtmas	25 g	15
1 TL	Honig	5 g	24
1 TL	Vegetarischer Aufstrich	25 g	Ø 27
1 EL groß	Magerquark	80 g	60
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 Becher	Frischmilch 3,5 %	200 ml	128
1 Scheibe	Putenaufschnitt	15 g	Ø 25
1 Scheibe	Aufschnitt (Schwein)	20 g	Ø 60
1 Scheibe	Schinken gekocht	30 g	Ø 58
1 Stück	Obst z.B. Apfel mittlere Größe	150 g	80
1 Glas	Saft	200 ml	98
1 Stück	Gemüse (Karotte, Gurke, Rettich)	50 g	7-14