



EatSmarter!

# PROTEIN- FRÜHSTÜCK

45 eiweißreiche Rezepte  
für einen guten Start  
in den Tag



riva



### NOCH SMARTER

*Extra viele Omega-3-Fettsäuren enthält die Creme, wenn Sie Räuchermakrele statt der Forelle verwenden.*

# HERZHAFTE RÄUCHERLACHS-SCHNITTEN MIT FRISCHKÄSE UND ZWIEBEL



Pro Portion: Kilokalorien: 329; Fett: 9 g; gesättigte Fettsäuren: 3,9 g;  
Kohlenhydrate: 39 g; Zucker: 0 g; Ballaststoffe: 9 g

🕒 10 MIN.

## Zutaten für 2 Portionen

½ Zitrone  
75 g Frischkäse (13 % Fett)  
Salz  
Pfeffer  
5 Stängel Kerbel  
4 Scheiben Roggen-  
Vollkornbrot  
1 kleine rote Zwiebel  
100 g Räucherlachs  
(in Scheiben)

1. Die Zitrone halbieren und auspressen. Frischkäse in einer Schüssel cremig rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
2. Kerbel waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, hacken und unter den Frischkäse rühren.
3. Brotscheiben im Toaster oder unter dem vorgeheizten Backofengrill leicht anrösten. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.
4. Brote mit Frischkäse bestreichen und mit Lachs-scheiben belegen. Die Zwiebelringe darauf verteilen und die Brote servieren.

## WARUM GESUND

Neben sättigenden Ballaststoffen kommen hier vor allem Omega-3-Fettsäuren und reichlich Vitamin D aus dem Räucherlachs auf den Teller. Das tut sowohl dem Herzen als auch den Knochen gut.

## NOCH SMARTER

Mindestens so lecker wie Butter, aber viel fettärmer ist der Frischkäse als Aufstrich. Wer es pikant mag, kann ihn mit etwas geriebenem Meerrettich oder Wasabi-Paste (Glas bzw. Tube) würzen.





# APFEL-SELLERIE-BROT- AUFSTRICH MIT CURRY- BUTTERMILCH-FRISCHKÄSE

Pro Portion: Kilokalorien: 80; Fett: 1 g; gesättigte Fettsäuren: 0,4 g;  
Kohlenhydrate: 10 g; Zucker: 0 g; Ballaststoffe: 2 g

🕒 10 MIN.

## Zutaten für 2 Portionen

2 Msp. Currypulver  
100 g Buttermilch-  
Frischkäse (0,2 % Fett)  
1 Stange Staudensellerie  
1 kleiner Apfel (ca. 150 g)  
Salz  
Pfeffer

1. Currypulver in einer Schüssel mit 2 EL warmem Wasser verrühren. Frischkäse dazugeben und cremig rühren.
2. Staudensellerie waschen, gegebenenfalls entfädeln und putzen. Das Grün fein hacken, den Sellerie fein würfeln. 1 EL Selleriewürfel beiseitestellen.
3. Apfel waschen, trocken reiben, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Apfel fein würfeln.
4. Curry-Frischkäse mit Äpfeln, Sellerie und Selleriegrün mischen. Falls die Masse zu fest ist, 1–2 EL Wasser zufügen und cremig rühren. Brotaufstrich mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit restlichen Selleriewürfeln bestreuen.

## NOCH SMARTER

*Leckere Abwandlung: 1 TL fein gehackte Walnüsse (liefert wichtige Omega-3-Fettsäuren) oder fein gehackte Petersilie (bringt zusätzliche Vitamine und Mineralstoffe) unterrühren.*

## WARUM GESUND

*Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht ein geradezu perfekter würziger Brotbelag: eiweiß- und ballaststoffreich, aber fett- und kalorienarm. Milchprodukte wie Frischkäse enthalten übrigens nicht nur wertvolles Kalzium, sondern auch viel Vitamin B2, das den Körper bei der Entgiftung unterstützt (Umweltgifte, Medikamente).*

