



Ein Service von:

intervallfasten.org

Hagebutten-Quark-Dip auf French Toast

RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE
FRÜHSTÜCK



Zutaten:	
<ul style="list-style-type: none">• 4 Scheiben Vollkorntoast• 2 Eier• 125 g Magerquark• 50 g Ziegenfrischkäse• 10 Zwetschgen• 2 gehäufte TL Hagebuttenmark	<p><i>Für den nicht fastenden Partner:</i> Zum Frühstück ausreichend</p> <p><u>Für Vegetarier:</u> geeignet</p>

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 3 EL Milch• 3 TL Butter• 3 TL Honig, alternativ Ahorn- oder Agavensirup | |
|---|--|

Kalorien und Nährwerte pro Portion:

kcal	Protein	Fett	Kohlenhydrate
458	23 g	21g	42 g

Zubereitung:

1. Milch und Eier verquirlen, in einen flachen Teller oder eine Auflaufform gießen. Toastscheiben darüber verteilen. Nach einiger Zeit wenden, damit sich die Toastscheiben auch von der anderen Seite vollsaugen können.
2. Inzwischen die Zwetschgen waschen, entkernen und achteln. 1 TL Butter in eine heiße, mittelgroße Pfanne geben, schmelzen lassen. Zwetschgen und Honig hinzufügen und bei mittlerer Hitze ca. 3-4 Minuten braten. Gelegentlich umrühren.
3. Parallel dazu die Toastscheiben mit der restlichen Butter in einer großen Pfanne goldbraun braten.
4. Für den Dip Quark und Frischkäse verrühren. Hagebuttenmark unterheben.
5. French Toasts mit dem übrigen Honig beträufeln, mit Zwetschgen, Ziegenfrischkäse und dem Hagebutten-Dip anrichten. Guten Appetit.

Rezept-Tipp:

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

Die roten, vitaminreichen Früchte reifen ab Ende August bis Dezember. Genau zu dieser Jahreszeit benötigen wir gute Abwehrkräfte. Sie können beispielsweise bei einem schönen Herbstspaziergang die rot leuchtenden Hagebutten sammeln und das Mark selbst machen. Es passt nicht nur zum French Toast, sondern macht sich auch in Soßen sehr gut. Sie benötigen dazu 500 Gramm entkernte Hagebutten. Kochen Sie diese ca. 15 Minuten in 200 ml Wasser. Anschließend pürieren und in saubere Gläser abfüllen - fertig!

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.