



Ein Service von:

intervallfasten.org

Hüttengaudi auf Vollkornbrot

RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE FRÜHSTÜCK



Zutaten:

- 4 Scheiben Vollkornbrot
- 200 g Hüttenkäse
- 1 Möhre
- Schnittlauch
- ½ Teelöffel Senf

Für den nicht fastenden Partner:

Zum Frühstück ausreichend.

Für Vegetarier: geeignet

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">• Petersilie• Salz und Pfeffer | |
|---|--|

Kalorien und Nährwerte pro Portion:

kcal	Protein	Fett	Kohlenhydrate
336	11 g	6 g	30 g

Zubereitung:

1. Möhre waschen und fein raspeln, Schnittlauch waschen und in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken.
2. In einer Schüssel Hüttenkäse, Schnittlauch, Möhre und Senf mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Brotscheiben mit dem pikanten Frischkäse bestreichen und mit Petersilie garnieren.

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.