



Ein Service von:

[intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org)

## Joghurt mit Brombeeren und Heidelbeeren

RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE  
FRÜHSTÜCK



<b>Zutaten:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• 250 g Joghurt (natur, 3,5 % Fett)</li><li>• 75 g Brombeeren</li></ul>	<b><i>Für den nicht fastenden Partner:</i></b>

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](https://www.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"><li>• 75 g Heidelbeeren</li><li>• 75 g Johannisbeeren</li><li>• 2 EL Pistazienkerne (ca. 60 g)</li><li>• 2 TL Honig, alternativ Ahorn- oder Agavensirup</li><li>• 1 Stiel Zitronenmelisse</li></ul>	<p>Reichen Sie 1 Banane oder 2 Scheiben Vollkorntoast dazu.</p> <p><u>Für Vegetarier:</u> geeignet</p>
---	--

### Kalorien und Nährwerte pro Portion:

kcal	Protein	Fett	Kohlenhydrate
250	9 g	13 g	16 g

### Zubereitung:

1. Beeren verlesen und waschen. Jeweils die Hälfte in ein hohes Gefäß geben und fein pürieren. Dann die ganzen Früchte hinzugeben und vermengen.
2. Pistazienkerne grob hacken, mit Honig mischen. Zitronenmelisse waschen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen.
3. 1-2 EL der Fruchtmischung in jeweils 2 Gläser geben. Joghurt darüber verteilen und die restlichen Beeren auf den Joghurt geben. Eine weitere Schicht Joghurt über die Beeren geben, Pistazien darüber verteilen. Mit den Blättchen der Zitronenmelisse dekorieren.

### Vitamin E - das Zellschutzvitamin

Vitamin E entschärft "freie Radikale" durch seine antioxidative Wirkung. Diese aggressiven Sauerstoffverbindungen entstehen in unserem Körper durch normale Stoffwechselreaktionen, unter anderem auch durch UV-Strahlung. Vitamin E schützt das Gedächtnis, ein Derivat soll sogar Krebszellen beseitigen können, ohne gesunde Zellen zu schädigen. Brombeeren sind mit ihrem Vitamin-E-Gehalt ein effektives Anti-Aging-Obst.

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**

---

Wenn Sie mit dem Frühstück noch ein wenig mehr Vitamin E zu sich nehmen möchten, mischen Sie einen TL Weizenkeimöl unter die Fruchtmischung.

Ein hoher Vitamin-E-Gehalt in der Haut hat viele Vorteile: Fältchen werden geglättet, es schützt vor UV-Strahlung, hemmt Entzündungen und verbessert die Wundheilung.

---

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org).

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.