



Ein Service von:

intervallfasten.org

Feigen-Ahornsirup-Bagel

RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE FRÜHSTÜCK



Beim Bagel denkt man an Fast-Food aus Amerika, an einen schnellen Snack, den einige Burger-Ketten in Deutschland ebenfalls anbieten. Dem ist nicht so. Die Bagel brachten Einwanderer in die USA.

Zutaten:	
<ul style="list-style-type: none">• 2 Vollkorn Bagel• 3 Feigen<ul style="list-style-type: none">- frisch oder getrocknet• 1 Handvoll Walnüsse<ul style="list-style-type: none">- zerkleinert	<p><i>Für den nicht fastenden Partner:</i> Als Frühstück ausreichend</p> <p><i>Für Vegetarier:</i> 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">• 2 EL Frischkäse• 2 TL Ahornsirup | |
|---|--|

Kalorien und Nährwerte pro Portion:

kcal

435

Zubereitung:

1. Feigen waschen, Stiel abschneiden und in Scheiben schneiden. Die Haut kann mitgegessen werden.
2. Bagel halbieren. Auf die untere Hälfte 1 EL Frischkäse streichen. Mit den Feigenscheiben belegen, die zerkleinerten Walnüsse darüberstreuen und mit Ahornsirup beträufeln.
3. Obere Hälfte auflegen.

Rezept-Tipp:

Das Loch in der Mitte zeichnet den Bagel aus. Doch wie soll man die denn vernünftig belegen, ohne das alles durchfällt? Ganz einfach: Das Loch der unteren Hälfte mit einer Feigenscheibe abdecken.

Klappt auch gut mit einem Stück Salat, einer Gurkenscheibe oder einer Scheibe Radieschen bei anderen Bagel-Belegvarianten.

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.