



Ein Service von:

[intervallfasten.org](http://intervallfasten.org)

## Vollkornbrötchen “Hürabi”

### RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE FRÜHSTÜCK



Vollkornmehl liefert reichlich Ballast- und Mineralstoffe. Die halten lange satt und sorgen für eine gute Verdauung. Hüttenkäse enthält reichlich knochenstärkendes Kalzium und muskelaufbauendes Eiweiß. Die kleinen scharfen Knöllchen punkten mit antibakteriell wirkenden ätherischen Ölen.

<b>Zutaten:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 Vollkornbrötchen</li><li>• 200 g Hüttenkäse (10 % Fett i. Tr.)</li><li>• 2 Birnen</li></ul>	<b><i>Für den nicht fastenden Partner:</i></b> Als Frühstück ausreichend

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](http://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>• 6 Radieschen</li><li>• 50 g Rucola</li><li>• 2 Frühlingszwiebeln</li><li>• 1 EL Zitronensaft</li><li>• Salz, Pfeffer</li></ul>	<b><u>Für Vegetarier:</u></b> geeignet
--	---

### Kalorien und Nährwerte pro Portion:

kcal	Protein	Fett	Kohlenhydrate
355	21 g	5 g	56 g

### Zubereitung:

1. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in sehr feine Ringe schneiden. Radieschen putzen, waschen und fein würfeln.
2. Zitronensaft, Radieschen und Frühlingszwiebeln zum Hüttenkäse geben, alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Beiseite stellen.
3. Rucola waschen und trockenschütteln. Birne waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden.
4. Brötchen aufschneiden, die untere Hälfte mit Rucola belegen, mit dem Hüttenkäseaufstrich bestreichen, Birnenspalten darauf verteilen. Mit der anderen Brötchenhälfte ebenso verfahren.

---

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.