

FAUSTFORMEL *System*

Minikurs

„Gesundes Frühstück zum Abnehmen“



22
FRÜHSTÜCKS-
REZEPTE

NACH DER FAUSTFORMEL

Was steckt hinter dem Faustformel System?

Frauen liegen uns besonders am Herzen. Sie haben oft viele Diäten hinter sich, stehen unter Doppelt- und Dreifachbelastung – und egal, was sie probieren, es will mit dem Abnehmen oft nicht mehr so richtig klappen.

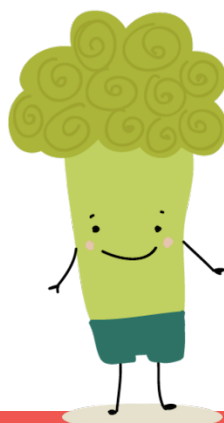
Und genau darauf haben wir uns im Team spezialisiert – denn wir finden:

**Jede Frau hat es verdient, sich in
ihrer Haut wohlfühlen!**

Die diplomierte Ernährungstherapeutin Mag. Sasha Walleczek ist die wohl bekannteste Ernährungsexpertin Österreichs. Bekannt wurde sie als Host und Moderatorin mehrerer Hauptabendsendungen zum Thema Ernährung, sowie als Autorin von 5 Büchern und 2 Hörbüchern zum Thema Abnehmen. Das von ihr entwickelte Faustformel System ist Grundlage der angebotenen Programme, die sie gemeinsam mit ihrem Team nach den neuesten ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen erstellt und weiterentwickelt.

Mehr Information zum Faustformel System findest du unter:

faustformel.com



Über unsere Rezepte

22 Frühstücksrezepte zum Abnehmen.

Hier ist eine Auswahl von leckeren Frühstücksrezepten. Du musst nicht jeden Tag etwas anderes essen, du kannst dir auch dein(e) Lieblingsrezept(e) aussuchen und sie wiederholen. Jedes dieser Frühstücke entspricht den Regeln eines Frühstücks nach der Faustformel.

Ein paar Tipps für dich:

1. Wenn du schon weißt, dass es die nächsten Tage stressig in der Früh zugehen wird, dann denke vielleicht schon vorab darüber nach, was du zum Frühstück vorbereiten könntest. Du findest einige Ideen dafür in der Rubrik „schnelles Frühstück und Frühstück to go“.
2. Für Smoothies und Shakes kannst du Obst vorschneiden und auch portionsweise einfrieren. So kannst du immer auf frisches Obst zurückgreifen.
3. Wenn du einmal Lust auf etwas deftiges hast, dann probiere unsere Miniquiches aus. Wenn du gleich die doppelte Menge davon machst, hast du auch gleich ein Mittagessen.



Inhalt

Pikantes Frühstück

Käsebrot mit Radieschen	Seite 1
Tomatenmark-Ei-Brot	Seite 2
Lachsbrot mit Tomaten	Seite 3
Weiches Ei mit Vollkornbrot	Seite 4
Vollkornbrot mit Hüttenkäse, Schnittlauch und Rohkost	Seite 5
Tomatenrührei auf Vollkornbrot	Seite 6
Avocado-Ei-Sandwich	Seite 7

Süßes Frühstück

Apfelstrudelmüsli	Seite 8
Beerenmüsli	Seite 9
Porridge mit Beeren	Seite 10
Himbeer-Bananen-Shake	Seite 11
Smoothie „Blue Popeye“	Seite 12
Topfen/Quark mit Heidelbeeren	Seite 13
Beeren-Joghurt mit Nüssen	Seite 14
Polenta mit Birne	Seite 15

Inhalt

Schnelles Frühstück und Frühstück to go

Quinoa-Auflauf	Seite 16
Heidis rote Bete/Rüben Muffins	Seite 17
Miniquiche	Seite 18
Spinat-Paprika-Frittata	Seite 19
Kräuter-Brot-Frittata	Seite 20
Babsis Banana Bread	Seite 21
Exotisches Wintermüsli (Mehrtagesmüsli)	Seite 22

ZUTATEN FÜR 1 PERSON

- 1 Handtellergröße Schnittkäse
- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 2 TL Butter
- ½ Bund Radieschen



„Schnell und einfach!“

ZUBEREITUNG

1. Nach Belieben das Brot tosten und dann mit etwas Butter bestreichen. Mit dem Käse belegen.
2. Radieschen waschen, putzen, fein schneiden und auf dem Brot verteilen.

Frühstück Variante 2
Tomatenmark-Ei-
Brot

vegetarisch

ZUTATEN FÜR 1 PERSON

- 1 mittelgroßes Ei
- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 1 TL Butter
- 1,5 EL Tomatenmark
- ½ Bund Radieschen
- ½ Handvoll Kresse



„So einfach, so köstlich!“

ZUBEREITUNG

1. Ei in 6 – 10 Min wachsw weich oder hart kochen. Abschrecken, schälen und in Scheiben schneiden oder mit der Gabel zerdrücken.
2. Brot mit Butter und anschließend mit Tomatenmark bestreichen, dann die Eischeiben darauf legen.
3. Mit Salz und Pfeffer und gehackter Kresse bestreuen.
4. Radieschen entweder dazu essen oder auch klein schneiden und teilweise mit auf das Brot legen.

ZUTATEN FÜR 1 PERSON

- 50 Gramm Räucherlachs
- 2 Scheiben Roggensauerteigbrot
- Butter
- 1 Handvoll Cherrytomaten
- $\frac{1}{4}$ mittelgroße Salatgurke
- Kren/Meerrettich



„Lachs schmeckt auch zum
Frühstück!“

ZUBEREITUNG

1. Brot nach Belieben toasten und mit Butter bestreichen.
2. Mit Lachs belegen und die Tomaten und Gurke entweder in Scheiben schneiden, darauf legen oder dazu essen. Wer mag, kann Kren/Meerrettich dazu essen.

ZUTATEN FÜR 1 PERSON

- 1 mittelgroßes Ei
- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 1 TL Butter
- ½ Bund Schnittlauch
- 1 Handvoll Knabbergemüse



„Ei passt einfach immer!“

ZUBEREITUNG

1. Brot evtl. toasten, dünn mit Butter und mit gehacktem Schnittlauch bestreuen.
2. Ei nach Wunsch weich kochen. Eine Handvoll Rohkost der Saison dazu essen.

ZUTATEN FÜR 1 PERSON

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- ½ Becher Hüttenkäse
- ⅓ Bund Schnittlauch
- ½ Bund Radieschen



„Hüttenkäse schmeckt
auch Kindern.“

ZUBEREITUNG

1. Brot evtl. toasten, dünn mit Butter und dick mit Hüttenkäse bestreichen.
2. Schnittlauch hacken und das Brot damit bestreuen.
3. Radieschen in Stücke schneiden, ein wenig salzen und dazu servieren.

ZUTATEN FÜR 1 PERSON

- 1 mittelgroßes Ei
- ½ mittelgroße Zwiebel
- 1 TL Butter
- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 1 EL Tomatenmark
- ½ TL getrockneten Thymian



„Schnell zubereitet.“

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel fein hacken und mind 5 Minuten ruhen lassen.
2. Zwiebeln in ein wenig Butter weich dünsten. Salzen, pfeffern, Thymian unterrühren und 1-2 Min weiter rühren.
3. Tomatenmark hinzufügen und kurz umrühren. Das Ei verquirlen und dazu geben. Stocken lassen und dabei nur ganz vorsichtig rühren.
4. Bevor es zur Gänze gestockt ist vom Feuer nehmen . Mit getoastetem, gebuttertem Vollkornbrot servieren.

ZUTATEN FÜR 1 PERSON

- 1 mittelgroßes Ei
- 2 Scheiben Vollkornbrot
- ½ mittelgroße Avocado
- 1 EL Zitronensaft
- 2 Salatblätter
- 1 mittelgroße Tomate



„Das schmeckt einfach immer!“

ZUBEREITUNG

1. Ei hart kochen, mit kaltem Wasser abschrecken, von der Schale befreien und in Scheiben schneiden.
Salat putzen, waschen und klein zupfen. Tomate in Scheiben schneiden.
2. Avocado halbieren, vom Kern befreien und mit einem Löffel das Fruchtfleisch herausheben.
Mit einer Gabel zerdrücken und sofort mit Zitronensaft beträufeln (damit es schön grün bleibt).
Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Brote evtl. toasten. Eines davon mit der Avocadocreme bestreichen und mit Eischeiben, Salat und Tomaten belegen. Dann die zweite Brotscheibe darauf legen.

Apfelstrudel- Müsli

vegetarisch, bürotauglich

ZUTATEN FÜR 1 PERSON

- 1 kleines Glas Milch
- ½ mittelgroßer Apfel
- ½ Handvoll Haselnüsse
- 2 EL Haferflocken
- 2 TL Rosinen
- Ceylon Zimt, nach Geschmack



„Viel Genuss, wenig Aufwand!“

ZUBEREITUNG

1. Idealerweise: Haferflocken über Nacht mit einer Prise Salz und etwas Zitronensaft in Wasser oder etwas Joghurt einweichen. Nicht abspülen. Haselnüsse über Nacht in Wasser einweichen und das Wasser danach wegschütten.
2. Apfel entkernen, feinblättrig schneiden und mit dem Zimt bestreuen.
3. Rosinen und Haselnüsse fein hacken und vorsichtig mit Äpfeln und Haferflocken verrühren.
4. Mit der Milch übergießen.

vegan, bürotauglich

ZUTATEN FÜR 1 PERSON

- 1 Becher Naturjoghurt
(oder auch Sojajoghurt)
- 2 Handvoll Himbeeren oder andere Beeren
- 3 EL Haferflocken
- 2 Handvoll Cashewnüsse
- ½ TL Vanillemark, nach Geschmack
- Ceylon Zimt



„Blitzschnell fertig!“

ZUBEREITUNG

1. Haferflocken entweder mit kochendem Wasser übergießen und ein paar Minuten quellen lassen oder in kaltem Wasser über Nacht ansetzen.
2. Haferflocken mit den Himbeeren (Beeren), Cashewnüssen und dem Joghurt verrühren, evtl Zimt oder Vanillemark dazu.

ZUTATEN FÜR 1 PERSON

- 150 Gramm Joghurt, natur
- 2 EL Haferflocken oder Haferkörner
- 2 EL Haselnüsse
- 2 Handvoll Beeren
- ½ Tasse Wasser
- ½ TL Vanillepulver (optional)
- ½ TL Ceylon Zimt



„Warmes zum Frühstück
tut gut!“

ZUBEREITUNG

1. Haferkörner über Nacht mit einer kleinen Prise Salz, einem Esslöffel vom Joghurt in der angegebenen Menge Wasser einweichen. Haselnüsse getrennt mit einer Prise Salz einweichen (das Einweichwasser in der Früh wegschütten).
2. In einem Topf den Hafer mit einer Prise Zimt und einer Prise des Vanillemarks zum Kochen bringen und bei kleiner Hitze in ca. 10 Min weich köcheln. Evtl. ein wenig Wasser zugeben, wenn es ansetzt.
3. Beeren in einem extra Topf mit ein wenig Wasser (ca ½ cm hoch im Topf) und der restlichen Vanille bei kleiner Hitze 2-3 Min köcheln lassen.
4. Porridge mit restlichem Joghurt in einer Schüssel verrühren, Beeren-Kompott darüber geben. Nüsse grob hacken und darüber streuen.

Himbeer-Bananen-Shake

vegetarisch, bürotauglich

ZUTATEN FÜR 1 PERSON

- 1 Becher Joghurt, natur
- ½ mittelgroße Banane
- 1 Handvoll tiefgefrorene Himbeeren
- 1 EL Leinöl



„Ein perfektes Frühstück to go!“

ZUBEREITUNG

1. Bananen schälen und in Stücke zerteilen.
2. Bananen zusammen mit den Himbeeren, Joghurt und Leinöl in einem Mixer (oder mit einem Mixstab) cremig pürieren.

Smoothie „Blue Popeye“

vegan, bürotauglich

ZUTATEN FÜR 1 PERSON

- 1 Handvoll grüne Blätter
(zB Babyspinat, Vogerlsalat/Feldsalat, Blattsalat)
- 1 Handvoll Heidelbeeren
- 1 mittelgroße getrocknete Feige
- 2 EL Chia-Samen
- 1 EL Hanf-Samen
- 1 EL Mandelmus



„Bringt Energie!“

ZUBEREITUNG

1. Chia- und Hanfsamen sowie die Feige in reichlich Wasser einweichen (das Einweichwasser kann mitverwendet werden. Wenn du ungeschälte Hanfsamen verwendest, die Hanfsamen getrennt einweichen und das Einweichwasser wegschütten). Mindestens 15 Min, aber noch besser über Nacht.
2. Babyspinat gut waschen, die groben Stiele entfernen und zusammen mit ein bisschen frischem Wasser im Standmixer fein pürieren.
3. Die eingeweichten Samen dazu geben und 2-3 Min auf höchster Stufe weitermischen, bis die Mischung sehr, sehr fein püriert ist.
4. Feige, Heidelbeeren und Mandelmus zugeben und noch mal 1-2 Min weitermischen. Nach Geschmack Wasser zugeben, bis die Konsistenz angenehm cremig ist. Fertig!

ZUTATEN FÜR 1 PERSON

- ½ Becher Topfen/Quark
- 1 Handvoll Heidelbeeren
- 1 kleines Glas Milch oder Wasser
- ein wenig abgeriebene Zitronenschale (Bio-Zitrone), optional
- ½ Vanilleschote, nach Geschmack



„Schmeckt so cremig!“

ZUBEREITUNG

1. Den Quark mit der Milch (oder Wasser) in einer Schüssel cremig rühren. Zitronenabrieb und nach Geschmack Vanillemark unterrühren.
2. Heidelbeeren waschen und abtropfen lassen. In einem Glas abwechselnd die Quarkcreme und die Beeren schichten.

Frühstücks Variante 14
**Beeren-Joghurt
mit Nüssen**

vegetarisch

ZUTATEN FÜR 1 PERSON

- 1 Becher Joghurt, natur
- 2 EL Walnüsse
- 1 Handvoll Beeren, frisch oder tiefgefroren



„Schnell, einfach, gut!“

ZUBEREITUNG

1. Walnüsse grob hacken. Joghurt mit Beeren vorsichtig vermischen.
2. Beerenjoghurt anrichten und mit Nüssen bestreuen.

ZUTATEN FÜR 1 PERSON

- 3 EL Polenta
- ¼ Dose Kokosmilch
- ½ mittelgroße Birne
- 1 mittelgroße getrocknete Marille/Aprikose
- 3 mittelgroße Kardamomkapseln
- 2 EL geschälte Hanf-Samen
- Vanillepulver
- Ceylon Zimt



„Süße Polenta, so lecker!“

ZUBEREITUNG

1. Marille klein schneiden und mit Kokosmilch und einem Teil Wasser für die Polenta mit einer Prise Vanillepulver zum Kochen bringen.
2. Polenta unterrühren, weiterrühren für eine halbe bis 1 Minute, dann von der Platte ziehen und abdecken.
3. Birne in kleine Würfel schneiden und in ein wenig Wasser einige Minuten zusammen mit dem Kardamom dünsten. Eine Prise Zimt hinzugeben.
4. Polenta auf einem Teller anrichten, Birne hinzugeben und die Hanf-Samen am Ende unterrühren.

Quinoa-Auflauf

vegetarisch

ZUTATEN FÜR 3 PERSONEN

- 250 Gramm Topfen/Quark
- 1 mittelgroßes Ei
- 9 EL Quinoa
- 1 Handvoll Zwetschken/Pflaumen
- 1 mittelgroßer Pfirsich
- 1 mittelgroße Birne
- 2 TL Honig
- Vanillepulver (optional)



„Quinoa geht auch süß!“

ZUBEREITUNG

1. Idealerweise: Quinoa in reichlich Wasser mindestens 7 Stunden (noch besser über Nacht) in $\frac{1}{2}$ TL Salz und einem Spritzer Zitrone oder 1 EL Joghurt einweichen.
2. Danach gründlich abspülen und in einem Topf mit reichlich Wasser und einer Prise Salz sprudelnd aufkochen, einige Minuten sprudelnd kochen lassen, dann die Hitze reduzieren und 10-12 Min fertig köcheln. Danach noch einmal gut abspülen.
3. Ofen auf 180 Grad vorheizen.
4. Ei mit Topfen vermengen, unter den Quinoa heben, mit dem Honig süßen und die Masse evtl mit Vanille verfeinern.
5. Masse in eine Auflaufform geben, Obst darauf geben und etwas rein drücken.
6. Backen bis der Auflauf "fest" ist.
7. Etwas Zimt darüber geben und servieren.

Heidis rote Bete/Rüben Muffins

bürotauglich, vegetarisch

ZUTATEN FÜR 20 STÜCK

(1 PORTION: 3-5 STÜCK ZUM FRÜHSTÜCK)

- 180 Gramm rohe rote Rübe/Bete
- 2 mittelgroße Eier
- 3 EL Kokosfett
- 1 mittelgroßer Apfel
- 1 mittelgroße Orange
- 2 mittelgroße Bananen
- 150 Gramm Dinkelvollkornmehl
- 150 Gramm geriebene Mandeln
- 7 EL Kakaopulver
- 1 EL Backpulver



„Ideal zum Mitnehmen!“

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 180° Umluft vorheizen.
2. Rote Bete schälen und raspeln.
3. Apfel in kleine Stücke schneiden.
4. Orange auspressen. Rote Bete und Apfel in einem Kochtopf mit dem gepressten Orangensaft ca. 12 Min köcheln lassen.
5. Gekochtes Obst und Bananen mit einem Pürierstab pürieren.
6. Mehl, Mandeln, Kakao, Salz und Backpulver in einer Rührschüssel gut vermischen.
7. Die 2 Eier und das erwärmte Kokosöl (damit es flüssig ist) unterrühren.
8. Das Obstpüree mit der Masse verrühren.
9. In Muffinformen füllen (ca. 20 kleine) und ca. 25 Min backen.

Hinweis:

3 Stück ergeben eine Zwischenmahlzeit für eine Person. Für ein Frühstück: 3-5 Stück.

vegetarisch, bürotauglich

ZUTATEN FÜR 3 PERSONEN

- 5 mittelgroße Eier
- 3 Faustgroßen Kartoffeln
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- ½ Stange Lauch
- 1 mittelgroße rote Paprika
- 1 mittelgroße Zucchini
- 1 Handvoll Champignons
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL gemahlener Kümmel
- eine Prise geriebene Muskatnuss
- Mehl



„Essen auch Kinder gern.“

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln grob raspeln und beiseitestellen. Das restliche Gemüse ebenfalls grob raspeln oder in der Küchenmaschine relativ fein hacken.
2. Das Gemüse in ein wenig Olivenöl andünsten und einige Minuten unter Rühren braten. Die Kartoffeln dazugeben und einige Minuten weiterbraten. Salzen und pfeffern.
3. Die Eier in einer Schüssel verquirlen und mit Salz, Pfeffer, Muskat, Paprika und Kümmel würzen. Das Gemüse unterrühren.
4. Die Muffinpapierformen in das Muffinblech setzen oder das Muffinblech mit ein wenig Öl auspinseln und mit Mehl bestäuben.
5. Die Gemüse Mischung in die Förmchen füllen (ganz voll machen) und bei 180°C ca. 30 Minuten im Ofen backen.

Hinweis:

Wer kein Muffinblech hat, kann die Quiche auch als Ganzes in einer gefetteten, bemehlten Springform machen und die fertige Quiche dann in Stücke schneiden. Die Miniquiche lassen sich gut mitnehmen, aber auch einfrieren. Wer möchte, kann sie im Ofen oder in der Mikrowelle aufwärmen, aber sie schmecken auch kalt lecker.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 4 mittelgroße Eier
- 1 kleines Glas Milch
- 2 Faustgrößen Spinat (TK)
- 3 mittelgroße Frühlingszwiebel
- ½ mittelgroße Paprika
- 1 Packung Feta
- ⅓ TL geriebene Muskatnuss



„Auch Spinat schmeckt zum Frühstück!“

ZUBEREITUNG

1. Blattspinat auftauen lassen, ausdrücken und fein hacken. (Frischen Blattspinat kann man auch verwenden: waschen, gut trocken schleudern, die großen Stiele entfernen und fein hacken)
Frühlingszwiebeln fein hacken und mind. 5 Min ruhen lassen. Paprika in Streifen schneiden.
2. Den Ofen auf 180° C vorheizen.
3. Eine ofenfeste Form mit ein wenig Butter ausstreichen.
4. Eier und Milch gut verquirlen, mit Salz, Pfeffer und ein wenig Muskatnuss würzen.
5. Spinat, zerbröckelten Käse und Frühlingszwiebeln unterrühren und in die Form gießen.
6. Paprikastreifen darauf verteilen. Leicht auf den Paprika drücken, damit die Eimasse teilweise darüber rinnt.
7. Im Ofen ca. 20–30 Min backen, bis die Oberfläche schön braun und die Frittata leicht aufgegangen ist.
Wenn man sie in Stücke schneiden will, 15 Min stehen lassen, damit sie fester wird.

Hinweis:

Wer mag kann noch eine Faustgröße Brot oder Knäckebrot dazu essen.

ZUTATEN FÜR 3 PERSONEN

- 1 Kugel Mozzarella
- 4 mittelgroße Eier
- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 mittelgroße Knoblauchzehen
- 2 Handvoll Cherrytomaten
- 1 Handvoll frischen Basilikum
- 2 Handvoll Rucola
- 2 EL Kalamata Oliven



„Wer es herzhaft am Morgen
mag!“

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und mind. 5 Min ruhen lassen. Dabei das Brot würfeln, die Tomaten und Oliven halbieren, Basilikum und Rucola hacken.
2. Zwiebel und Knoblauch in ein wenig Olivenöl ("einmal um die Pfanne") sanft anbraten und dabei nicht braun werden lassen. Brotwürfel dazugeben und unter Rühren rösten.
3. Eier evtl. mit etwas (Mineral-) Wasser verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Kräutern würzen.
4. Ei-Kräuter-Masse über die Brotwürfel gießen. Tomatenhälften mit der Schnittfläche nach unten hineindrücken. Mozzarella hinzugeben und den Herd auf kleine Stufe stellen.
5. Pfanne zudecken und die Frittata ca. 10 Min ziehen lassen. Oder Pfanne in den auf 180 °C vorgeheizten Backofen für ca. 10 Min stellen (Vorsicht: Griff muss hitzebeständig sein!).

ZUTATEN FÜR 5 PORTIONEN

- 3 mittelgroße Eier
- 200 Gramm geriebene Mandeln
- 4 mittelgroße Bananen, sehr reif
- 2 EL Kokosfett
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Ceylon Zimt
- ½ TL Vanillepulver



„Bananabread, so lecker!“

ZUBEREITUNG

1. Bananen mit einer Gabel zerdrücken und mit den Eiern, Vanillepulver und Kokosöl gut verrühren (oder mixen).
2. Mandeln, Backpulver und Zimt miteinander vermischen und dann unter die Masse rühren.
3. In eine befettete Kastenform füllen.
4. Bei 180° im vorgeheizten Backrohr ca. 30 Min backen.

Hinweis: eine etwas kleinere Portion ist auch als Zwischenmahlzeit geeignet.

Exotische Wintermüsli (Mehrtagesmüsli)

vegetarisch

ZUTATEN FÜR 1 PERSON

- 3 EL Haferflocken
- ¼ mittelgroßer Granatapfel
- ½ mittelgroße Orange
- 125 ml Joghurt
- 2 EL Nüsse nach Wahl (keine Erdnüsse)
oder Samen (z.B. Kürbiskerne, Leinsamen,
Sonnenblumenkerne), evtl. kurz im
Mixer „geschrotet“
- ½ TL Ceylon Zimt



„1x vorbereiten und öfter
davon essen!“

ZUBEREITUNG

1. Die Hälfte der Orangen mit der Hand auspressen und den Saft über die Haferflocken gießen.
Zimt unterrühren.
2. Den Rest der Orange schälen, Kerne entfernen und in kleine Stücke schneiden.
3. Granatapfelkerne herauslösen.
4. Nüsse/Kerne nach Geschmack grob hacken. Wer möchte, kann sie vorher ganz sanft in einer Pfanne trocken anrösten, bis sie zu duften anfangen, aber fast keine Farbe annehmen.
5. Alle Zutaten miteinander vermischen und am besten über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Hinweis:

Dieses Müsli kann auch gut vorbereitet werden und hält sich ein paar Tage im Kühlschrank
(= Mehrtagesmüsli).



IMPRESSUM

Faustformel GmbH
Kaiserstraße 13
D-80801 München

Geschäftsführerin und inhaltlich verantwortlich:
Mag. Alexandra (Sasha) Walleczek

team@faustformel.com