



apoday® Rezepte

Frühstück

Süßes Frühstück mit Schoko-Drink

2 Scheiben Toastbrot
50 g Magerquark
20 g leichter Fruchtaufstrich
0,2 l fettarmer Kakao-Trunk
1 EL Kleie

Die Brote toasten und mit Quark und dem Fruchtaufstrich bestreichen. Dazu Kakao-Trunk mit Kleie verrührt trinken.

332 kcal (1389 kJ), 18,0 g Eiweiß, 5,6 g Fett,
52,5 g Kohlenhydrate