

apoday® Rezepte

Frühstück

Fitness-Brötchen mit Putenbrust

1 Brötchen
1 TL Halbfettbutter
einige Salatblätter
30 g geräucherte Putenbrust
Kresse
150 g Diät-Erdbeerjoghurt
0,2 l Gemüsesaft

Brötchen aufschneiden, mit Halbfett bestreichen und mit Salatblättern, Putenbrust und Kresse belegen. Dazu Diät-Erdbeerjoghurt essen. Gemüsesaft und Löwenzahnsaft (entschlackt und entwässert) mixen und dazu trinken.

306 kcal (1281 kJ), 18,0 g Eiweiß, 6,7 g Fett,
43,1 g Kohlenhydrate