

Sportlerfrühstück

Zutaten für 2 Portionen:

2 EL Haferflocken
1 EL Rosinen und Sultaninen
50 ml Milch
300 g Joghurt
1 TL Zitronensaft
1 EL Zucker
2 Äpfel
150 g Beeren oder andere Früchte
50 ml Sahne

Haferflocken, Rosinen und Milch in eine große Schüssel geben, mischen und mindestens ½ Stunde kühl stellen. Anschließend Joghurt, Zitronensaft und Zucker hinzufügen.

Die Äpfel abspülen, entkernen, klein schneiden und mit den Beeren dazugeben. Alles gut vermengen. Sahne steif schlagen und unterziehen.

Leseprobe aus:



KÖSTLICH ESSEN BEI HISTAMIN-INTOLERANZ

Thilo Schleip, Isabella Kedzierski
Trias Verlag
ISBN: 978-3830433187
159 Seiten, 17,95 EUR



Die Rezeptvorschläge sind geeignet zur Verwendung bei Histamin-Intoleranz. Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Trias Verlags, MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG. Jede Verwertung außerhalb des Urheberrechts ist verboten. Keine Haftung.

Mehr Informationen unter: <http://www.laktonova.de>

Gefunden unter:

http://www.laktonova.de/deutsch/info_service/rezepte/sportlerfruehstueck_bei_histaminintoleranz.html