Kalorienarmes Frühstück

Mit dem Rezept für ein kalorienarmes Frühstück lässt sich gut und gesund starten. Energie für den ganzen Tag und superlecker!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Gesamtzeit: 15 min

Zutaten

100 g	Heidelbeeren (Frisch oder TK)
60 g	Cornflakes
1 Stk.	Papaya (klein)
1 Stk.	Orange
250 g	Dickmilch (Fettarm)
2 EL	Honig
1 Prise	Zimtpulver

Zubereitung

1. Für ein **kalorienarmes Frühstück** als Erstes die Heidelbeeren auftauen lassen. Anschließend die Papaya halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel herauslösen. Die Papayahälften schälen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.

2. Die Früchte in eine Schüssel geben. Dann die Orange über die Früchte auspressen. Danach Dickmilch, Zimt und Honig zugeben und alles gut miteinander verrühren. Zuletzt die Cornflakes in die Schüssel geben, nochmals Dickmilch darüber gießen und gleich servieren.

Tipp

Ein kalorienarmes Frühstück lässt sich natürlich auch nur mit frischen Früchten zubereiten, wenn aber keine frischen Heidelbeeren zu bekommen sind, sind die tiefgefrorenen Früchte eine gute Alternative. Selbstverständlich lassen sich hier auch die eigenen Lieblingsfrüchte verwenden. Je nach Saison bieten sich frische Erdbeeren, Melonen oder Himbeeren an.