

# FitLine Shape Program

## Frühstück Rezept: Omelette mit Spinat und Pilzen



	Energie	Kohlenhydrate	Fett	Protein
Pro Portion	481 kcal	8	37	27

### **Zutaten für 2 Portionen**

200 g Champignons oder Pfifferlinge

200 g frischer Spinat

50 g Frühstücksspeck

3 Eier

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 EL Rapsöl

2 EL Milch

½ TL Meersalz

1 Msp schwarzer Pfeffer

### **Zubereitung**

- Pilze trockenreiben und in Scheiben schneiden; Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen; Knoblauch abziehen und feinhacken; Speck in kleine Würfel schneiden
- 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen; Zwiebel, Knoblauch und Speck darin anbraten; Pilze hinzufügen und 4 Minuten braten
- Spinat hinzufügen und zugedeckt 3 Minuten garen; Milch einrühren und aufkochen lassen; Gemüse abschmecken und zur Seite stellen
- Eier mit Salz und 1 EL Wasser schaumig verquirlen; 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen; die Hälfte der Eirmischung hineingießen und ausbacken; das zweite Omelette ebenso zubereiten
- die Pilzfüllung auf den Omeletts verteilen und zusammenklappen

*Diese Abbildung dient ausschließlich der Veranschaulichung der dargestellten Mahlzeit anhand des vorgegeben Rezepts. Die verzehrfertige Mahlzeit kann von der Abbildung abweichen.*

# Frühstück Rezept: Rührei mit Asia-Gemüse



	Energie	Kohlenhydrate	Fett	Protein
Pro Portion	428 kcal	5 g	33 g	29 g

### **Zutaten für 4 Portionen**

12 große Eier

2 Schalotten, gehackt

100 g Cherrytomaten

2 EL Olivenöl

2 EL Parmesan

250 g Asia-Gemüse oder frischer Spinat

Salz

Pfeffer

### **Zubereitung**

- Eier gut verrühren.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und Schalotten darin etwa 1 Minute dünsten.
- Eier hinzufügen und unter ständigem Rühren stocken lassen.
- Die Eier vom Herd nehmen und mit Tomaten, Parmesan und Gemüse vermischen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

*Diese Abbildung dient ausschließlich der Veranschaulichung der dargestellten Mahlzeit anhand des vorgegeben Rezepts. Die verzehrfertige Mahlzeit kann von der Abbildung abweichen.*

# Frühstück Rezept: Warmer Hüttenkäse mit Himbeeren



	Energie	Kohlenhydrate	Fett	Protein
Pro Portion	562 kcal	20 g	37 g	31 g

**Zutaten für 1 Portion**

200 g Hüttenkäse (20% Fett)

50 ml Kokosmilch

10 g Kokosraspeln

1 EL Stevia

10 g Backkakao

20 g gemahlene Mandeln

125 g Himbeeren

**Zubereitung**

- Kokosmilch erhitzen; Stevia und Hüttenkäse hinzufügen
- Kakao (Schokodrops), Mandeln und Kokosraspeln hinzufügen
- mit Beeren garnieren

*Diese Abbildung dient ausschließlich der Veranschaulichung der dargestellten Mahlzeit anhand des vorgegeben Rezepts. Die verzehrfertige Mahlzeit kann von der Abbildung abweichen.*



# Rezept Frühstück: Apfel-Quark-Creme



	Energie	Kohlenhydrate	Fett	Protein
pro Portion	326 kcal	21 g	13 g	30 g

**Zutaten**

150 g FitLine Pro·B·4 Yoghurt

100 g Magerquark

50 g Apfel

20 g gehackte Mandeln (alternativ Walnüsse, Haselnüsse, Leinsamen, Chiasamen)

Zimt

**Zubereitung**

- Apfel waschen und in Würfel schneiden.
- Joghurt mit Magerquark, 2 EL Wasser und Zimt vermischen; Apfel hinzufügen und mit Nüssen garnieren.

*Diese Abbildung dient ausschließlich der Veranschaulichung der dargestellten Mahlzeit anhand des vorgegeben Rezepts. Die verzehrfertige Mahlzeit kann von der Abbildung abweichen.*



# Frühstück Rezept: Orangen-Joghurt



	Energie	Kohlenhydrate	Fett	Protein
Pro Portion	333 kcal	22 g	14 g	27 g

**Zutaten**

150 g FitLine Pro·B·4 Yoghurt

100 g Magerquark

½ Orange

20 g Kokosraspeln

1 TL Stevia

**Zubereitung**

- Orange filetieren.
- Joghurt mit Magerquark vermischen, Orange hinzufügen und mit Kokosraspeln garnieren.

*Diese Abbildung dient ausschließlich der Veranschaulichung der dargestellten Mahlzeit anhand des vorgegeben Rezepts. Die verzehrfertige Mahlzeit kann von der Abbildung abweichen.*

# Frühstück Rezept: Minz-Joghurt



	Energie	Kohlenhydrate	Fett	Protein
Pro Portion	325 kcal	20 g	13 g	29 g

**Zutaten**

150 g FitLine Pro·B·4 Yoghurt

100 g Magerquark

2 EL Wasser

1 Kiwi

20 g gehackte Pistazien

2-3 Minzblätter

**Zubereitung**

- Kiwi schälen und klein schneiden.
- Joghurt mit Magerquark, Wasser, Minze und Pistazien pürieren.
- Kiwi unterheben.

*Diese Abbildung dient ausschließlich der Veranschaulichung der dargestellten Mahlzeit anhand des vorgegeben Rezepts. Die verzehrfertige Mahlzeit kann von der Abbildung abweichen.*