

Crep mit Sommerlichen Obstsalat und Protein-Creme



Zutaten für 2 Personen (für den Obstsalat):

- 1 Apfel
- 1 Handvoll Beeren (Himbeeren, Heidelbeeren oder Erdbeeren)
- 1 Kiwi
- 1 Orange
- einige Minzblätter
- etwas Zitronensaft

Protein-Creme:

- 250 g Naturjoghurt oder Skyr
- 1 Teelöffel Honig (optional)
- etwas Vanille
- 1 Esslöffel gehackte Nüsse

Zubereitung

1. Obst waschen und klein schneiden.
2. Mit Zitronensaft und Minze vermischen.
3. Joghurt oder Skyr mit Vanille verrühren.
4. Obst mit der Protein-Creme servieren.
5. Mit wenigen Nüssen bestreuen.

Guten Appetit!

Warum ist dieses Rezept herzfrendlich?

- ✓ reich an Ballaststoffen
- ✓ viele Vitamine und Antioxidantien
- ✓ hochwertiges Eiweiß
- ✓ wenig verarbeiteter Zucker
- ✓ unterstützt eine ausgewogene Ernährung

Proteinreiche Crepes ohne Mehl

Ein ideales Frühstück nach Bewegung oder als gesunde Alternative zu klassischen süßen Crepes.



Zutaten für 2 Personen:

- 2 Eier
- 150 g Magerquark oder Skyr
- 1 reife Banane
- 30 g Haferflocken (fein gemahlen)
- etwas Zimt

Zubereitung

1. Alle Zutaten mixen.
2. Den Teig kurz ruhen lassen.
3. Kleine Crepes in einer beschichteten Pfanne ausbacken.
4. Mit Beeren oder Naturjoghurt servieren.

Guten Appetit!