



14 leckere Frühstück- Rezepte



FABIAN PRELL

An alle Schlingel!

Dieses Werk einschließlich all seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt!

Jede Verwertung – auch auszugsweise – ist nur mit meiner schriftlichen Zustimmung erlaubt.

Ich weise ausdrücklich darauf hin, dass eine unerlaubte Verwertung knallhart durch meinen Anwalt abgemahnt und die Forderung eingetrieben wird!

Natürlich darfst du dir diese Datei für deinen privaten Gebrauch ausdrucken und nutzen.

Alle Rechte vorbehalten.

1. Auflage, Oktober 2018

© Fabian Prell – schlank-trotz-job.de

Haftungsausschluss

Alle in diesem Ratgeber vorgestellten Tipps, Aussagen und Ergebnisse usw. sind echt! Ich habe diesen Ratgeber nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Aber auch ich bin nicht frei von Fehlern. Daher muss ich dir an dieser Stelle sagen, dass alle Informationen die du in dieser Anleitung vorfindest, falsch sein könnten. Deswegen weise ich an dieser Stelle auch ganz klar darauf hin, dass ich keinerlei Haftung für die hier und in meinen Produkten bereitgestellten Informationen übernehmen kann. Weder für die Richtigkeit, noch für die Wirksamkeit. Sieh diese Informationen daher als Unterhaltung und Motivation an, jedoch nicht als verbindliche Empfehlung oder Ersatz für eine medizinische Erkrankung.

Haftung für Links

Mein Angebot enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte ich keinen Einfluss habe. Deshalb kann ich für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werde ich derartige Links umgehend entfernen.

Urheberrecht

Die durch die Seitenbetreiber erstellten Inhalte und Werke auf diesen Seiten unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers. Downloads und Kopien dieser Seite sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet. Soweit die Inhalte auf dieser Seite nicht vom Betreiber erstellt wurden, werden die Urheberrechte Dritter beachtet. Insbesondere werden Inhalte Dritter als solche gekennzeichnet. Sollten Sie trotzdem auf eine Urheberrechtsverletzung aufmerksam werden, bitte ich um einen entsprechenden Hinweis. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werde ich derartige Inhalte umgehend entfernen.

Datenschutz

[Zur Datenschutzerklärung](#)

Rezept #1: Low-Carb-Pfannkuchen mit Himbeerquark



Zutaten:

- 3 Hühnereier
- 50 g Himbeeren (frisch oder aufgetaut)
- 50 g Magerquark
- 1 TL Butter
- etwas Wasser
- Salz
- Stevia-Pulver
- optional: Schoko-Eiweißpulver

Nährwertangabe:

430 Kalorien
 35 g Eiweiß
 6 g Kohlenhydrate
 29 g Fett

Zubereitung:

Erwärme eine Pfanne, gib den TL Butter hinein und lass diesen schmelzen. Verrühre in einer Schüssel drei Eier, würze diese mit etwas Salz und gib diese bei halber Hitze etappenweise in die Pfanne, also so, damit du mehrere Pfannkuchen aus den Eiern bekommst.

Brate nun die Pfannkuchen langsam und verrühre in der Zwischenzeit die Himbeeren mit dem Quark, etwas Wasser und schmecke im Anschluss den Himbeerquark mit etwas Stevia ab (kannst du hier bei Amazon bestellen)

Richte die Pfannkuchen aufeinander auf einem Teller an und gib den Himbeerquark darüber. Wer mag kann noch gerne etwas Schoko-Eiweißpulver mit einem feinen Sieb darüber streuen (das hochwertigste Eiweiß ist das der Firma Bodyfokus, kannst du hier bestellen).

Tipp: ich esse generell nur Bio-Eier aus regionaler Freilandhaltung. Man schmeckt den Unterschied deutlich und auch die Hühner haben ein besseres Leben.

Rezept #2: Rühreier mit Tomate-Rucola



Zutaten:

- 3 Hühnereier
- 5 Cocktail-Tomaten
- 1 TL Butter
- frischer Rucola
- Salz
- Pfeffer

Nährwertangabe:

324 Kalorien
 23 g Eiweiß
 5 g Kohlenhydrate
 24 g Fett

Zubereitung:

Erwärme eine Pfanne und gib den TL Butter hinein.

Wasche und schneide zwischenzeitlich die Cocktailtomaten und den Rucola in kleine Stücke bzw. Streifen. Schlage die Eier auf und gib sie in die Pfanne. Lass sie ca. 1 Minuten bei halber Hitze braten bevor du sie verrührst.

Gib zwischenzeitlich die geschnittenen Cocktailtomaten und den Rucola mit in die Pfanne.

Ziehe die Pfanne vom Kochfeld weg, würze die Rühreier mit Salz und Pfeffer und richte sie auf einem Teller an.

Guten Appetit ☺

Tipp: achte darauf, dass die Rühreier nicht zu trocken werden und ziehe daher sehr zeitig die Pfanne vom Kochfeld weg.

Tipp 2: mit [dieser Pfanne](#) koche ich.

Rezept #3: Rührei mit Eiweißbrot



Zutaten:

- 3 Hühnereier
- 1 TL Butter
- 1 Scheibe Eiweißbrot
- 1 TL Kräuterfrischkäse
- Salz
- Pfeffer
- Frischer Schnittlauch

Nährwertangabe:

286 Kalorien
 38 g Eiweiß
 5 g Kohlenhydrate
 45 g Fett

Zubereitung:

Wärme eine Pfanne vor und gib den TL Butter hinein. Schlage die Eier auf und gib sie in die Pfanne.

Bestreibe zwischenzeitlich das Eiweißbrot mit dem TL Kräuterfrischkäse.

Verrühre gelegentlich das Rührei, würze es mit Salz und Pfeffer und achte darauf, dass es nicht zu trocken wird.

Richte das Rührei auf einem Teller an und bestreue es mit frischgeschnittenem Schnittlauch.

Guten Appetit 😊

Rezept #4: Eier-Tomaten-Dip mit Eiweißbrot



Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Tomaten
- 5 Blätter Basilikum
- 200 g saure Sahne
- 4 Eier
- 1 TL scharfer Senf
- 1 TL Paprikamark
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer
- 1 Scheibe Eiweißbrot

Nährwertangabe:

426 Kalorien
27 g Eiweiß
12 g Kohlenhydrate
31 g Fett

Zubereitung:

Koche die Eier hart (dauert ca. 8 – 9 Minuten im leicht köchelnden Wasser). Schrecke sie in kaltem Wasser ab, pelle sie und lege sie kurz beiseite.

Schneide die Tomaten in kleine Würfel. Gib saure Sahne in eine Schüssel und vermenge sie mit dem Senf, Paprikamark, einer kleingehackten Knoblauchzehe sowie kleingeschnittenen Basilikumblättern.

Würze die saure Sahne mit Salz und Pfeffer.

Schneide die Eier in kleine Würfel und gib sie mit den Tomatenstücken in die Schüssel mit der sauren Sahne. Vermenge alles gut.

Der Dip eignet sich wunderbar als Brotaufstrich.

Rezept #5: Herzhaftes Pilz-Omelette



Zutaten:

- 100 g frische Pilze
- 2 Eier
- ½ Zwiebel
- 1 TL Butter
- Salz
- Pfeffer
- Frische Petersilie

Nährwertangabe:

247 Kalorien
 18 g Eiweiß
 4 g Kohlenhydrate
 18 g Fett

Zubereitung:

Erhitze eine beschichtete Pfanne und gib den TL Butter hinein. Schäle die Zwiebel und würfle davon die Hälfte. Schwitze die Zwiebelwürfel in der Pfanne bei halber Hitze an.

Putze zwischenzeitlich die Pilze, schneide sie in kleine Stücke und gib sie mit in die Pfanne. Würze Zwiebel und Pilze mit Salz und Pfeffer und gib frisch geschnittene Petersilie mit hinzu.

Verquirle zwischenzeitlich die Eier in einer Schüssel und würze sie mit Salz und Pfeffer.

Nimm das Bratgut aus der Pfanne heraus und gib die verquirelten Eier in die Pfanne. Lass sie bei halber Hitze bis zur Hälfte durchbraten und wende dann das Omelette.

Sobald das Omelette durchgebraten ist, richte es auf einem Teller an, gib in die eine Hälfte des Omelettes das Zwiebel-Pilze-Gemüse und klappe das Omelette zu.

Guten Appetit 😊

Rezept #6: Spiegeleier mit Speck und Bohnen



Zutaten:

- 2 Hühnereier
- 3 Bacon-Streifen (Speck)
- 50 g Kidneybohnen (Dose/Glas)
- 1 TL Butter
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver geräuchert

Nährwertangabe:

364 Kalorien
 24 g Eiweiß
 9 g Kohlenhydrate
 25 g Fett

Zubereitung:

Erhitze eine große Pfanne und gib in eine Hälfte den TL Butter.

Brate darin bei halber Hitze die beiden Spiegeleier und in der anderen Hälfte den Bacon.

Die Kidneybohnen kannst du wahlweise in der Pfanne erhitzen (hierzu einfach zwischen den Spiegeleiern und Bacon etwas Platz schaffen), alternativ in einem Topf.

Würze die [Kidneybohnen](#) mit dem Paprikapulver und die Hühnerei mit Salz und Pfeffer.

Richte das Frühstück appetitlich auf einem Teller an. Wahlweise kannst du noch frisch geschnittenen Schnittlauch über die Spiegeleier geben.

Guten Appetit ☺

Tipp: diesmal sogar ein Geheimitipp. Rauchsatz! Ich liebe Rauchsatz über alles. Es verleiht jedem Gericht eine ganz besondere Note. Doch was ist Rauchsatz? Rauchsatz ist nichts anderes als geräuchertes Salz. Es ist leicht bräunlich und schmeckt hervorragend. Ich verwende dieses [Rauchsatz von Amazon](#).

Rezept #7: Leinsamen-Erdbeer-Traum



Zutaten für 2 Portionen:

- 250 g Magerquark
- 25 g Eiweißpulver-Vanille
- 25 g Kokosraspeln
- 20 g gehackte Mandeln
- 100 ml Milch (1,5 % Fett)
- 50 g Leinsamen geschrotet
- 100 g Erdbeeren
- Stevia nach Belieben

Nährwertangabe:

423 Kalorien
 36 g Eiweiß
 12 g Kohlenhydrate
 23 g Fett

Zubereitung:

Verrühre in einer Schüssel den Magerquark mit der Milch. Schneide die Erdbeeren und klein und gib sie zusammen mit den restlichen Zutaten (außer Stevia) mit in die Schüssel.

Schmecke zum Schluss den Quark mit Stevia ab. Guten Appetit

Guten Appetit ☺

Tip: diesen [Leinsamen von Amazon](#) verwende ich

Rezept #8: Forelle auf Rucula und Eiweißbrot



Zutaten:

- 125 g Forellenfilet ohne Haut
- 2 Scheiben Eiweißbrot
- 30 g Kräuterfrischkäse
- Frischer Rucula
- Salz
- Pfeffer

Nährwertangabe:

378 Kalorien
 39 g Eiweiß
 5 g Kohlenhydrate
 28 g Fett

Zubereitung:

Bestreiche die Eiweißbrotscheiben mit dem Kräuterfrischkäse. Gib darauf den gewaschenen und trocknen Rucula und richte darauf die Forellenfilets an.

Würze den Fisch mit Salz und Pfeffer.

Guten Appetit 😊

Tipp: wer mag kann 1-2 Scheiben eines gekochten Hühnereis zusätzlich darauf geben.

Rezept #9: Tomatensalat mit Basilikum und Croutons



Zutaten:

- 3 reife Tomaten
- 1 Vollkornsemmel (wenn möglich vom Vortag)
- 2 EL Olivenöl
- 1-2 EL Balsamico (weiß oder schwarz)
- Frischer Basilikum
- Salz
- Pfeffer
- Stevia

Nährwertangabe:

379 Kalorien
 10 g Eiweiß
 37 g Kohlenhydrate
 20 g Fett

Zubereitung:

Schneide die Semmel in Würfel. Erhitze eine Pfanne und röste bei halber Hitze in einem EL Butter die Semmelwürfel von allen Seiten an.

Wasche die Tomaten und entferne den Strunk. Schneide sie in kleine Stücke und gib sie in eine Schüssel.

Würze die Tomaten mit Salz und Pfeffer und gib frischgeschnittenen Basilikum darüber. Gib nun den Balsamico und das Olivenöl mit in die Schüssel und schmecke den Salat mit Stevia ab.

Zum Schluss kommen die gerösteten Semmelwürfel mit in den Salat.

Guten Appetit 😊

Tipp: dieses [Olivenöl von Amazon](#) ist sehr lecker

Rezept #10: Low Carb Müsli mit Zimt-Jogurt



Zutaten:

- 60 g Ackerlust Low Carb Müsli
- 100 ml Milch (1,5 % Fett)
- 1 TL Honig
- 150 g Jogurt natur (3,5 % Fett)
- Zimt

Nährwertangabe:

425 Kalorien
27 g Eiweiß
29 g Kohlenhydrate
20 g Fett

Zubereitung:

Vermenge in einer Schüssel den Jogurt mit der Milch und dem Honig. Rühre das Müsli hinein und schmecke das Low Carb Müsli mit Zimt ab. So einfach, so gut.

Guten Appetit ☺

Tipp: das Müsli von Ackerlust enthält wenig appetitanregende Kohlenhydrate als übliche Müsli und ist mit sättigenden Lebensmitteln (Proteine) angereichert. Dadurch hält es dich länger satt und sorgt für weniger Heißhungerattacken. Ich bestelle das Ackerlust [Müsli hier bei Amazon](#).

Rezept #11: Griechischer Heidelbeer-Jogurt



Zutaten:

- 150 g griechischer Jogurt
- 60 g Heidelbeeren
- 20 g Chia-Samen
- 1 TL Honig

Nährwertangabe:

305 Kalorien
10 g Eiweiß
15 g Kohlenhydrate
21 g Fett

Zubereitung:

Alle Zutaten zusammenmischen und 10 - 15 min ziehen lassen. Fertig.

Guten Appetit ☺

Rezept #12: Margherita-Omelette



Zutaten:

- 3 Eier
- 1 reife Tomate
- 40 g Parmesan
- 1 EL Olivenöl
- Frischer Basilikum
- Salz
- Pfeffer

Nährwertangabe:

515 Kalorien
 36 g Eiweiß
 4 g Kohlenhydrate
 39 g Fett

Zubereitung:

Wärme eine Pfanne vor und gib einen EL Olivenöl hinein.

Verquirl in einer Schüssel die Eier mit Salz und Pfeffer und gib diese im Anschluss in die Pfanne und lasse sie bei halber Hitze stocken.

Schneide die Tomate in Scheiben und lege diese – sobald das Omelette schon etwas gestockt ist – in das Omelette hinein.

Streue nun den Parmesan über das Omelette und würze die Tomatenscheiben mit Salz und Pfeffer.

Schneide frisches Basilikum in Streifen und streue ihn über das Omelette.

Guten Appetit 😊

Rezept #13: Schoko-Cornflakes



Zutaten:

- 60 g ESN Protein Crispis
- 200 ml Milch (1,5 % Fett)
- 1 EL Kakaopulver
- 2 EL Schoko-Eiweißpulver (Bodyfokus)
- Optional: Stevia

Nährwertangabe:

394 Kalorien
 57 g Eiweiß
 5 g Kohlenhydrate
 29 g Fett

Zubereitung:

Vermenge alle Zutaten in einer Schüssel und schmecke sie – falls du es süßer möchtest – mit etwas Stevia ab. Fertig!

Guten Appetit ☺

Tipp: die Protein Crispis von ESN kannst du [hier bei Amazon](#) bestellen. Achte bei der Zubereitung darauf, dass du die Cornflakes schnell verzehrst, da sie ihren „Crunch“ schnell verlieren.

Rezept #14: Jogurt-Quark mit Melone und Erdbeeren



Zutaten:

- 75 g Magerquark
- 75 g Jogurt natur (3,5 % Fett)
- 40 g Haferflocken
- 100 g Melone (bspw. Wassermelone)
- 100 g Erdbeeren (frisch oder aufgetaut)
- Stevia
- Zimt nach Belieben

Nährwertangabe:

322 Kalorien
 19 g Eiweiß
 43 g Kohlenhydrate
 6 g Fett

Zubereitung:

Verrühre in einer Schüssel den Magerquark mit dem Jogurt und gib die Haferflocken hinzu.

Wasche und schneide die Melone und Erdbeeren in mundgerechte Stücke und gib sie mit in die Schüssel. Vermenge den fruchtigen Jogurt-Quark gut und schmecke ihn mit Stevia ab. Wenn du möchtest kannst du auch etwas Zimt mit hinzugeben.

Guten Appetit 😊