



**Margarete Nowag**  
Dipl. oec. troph. | Systemische Beraterin



## Das Frühstück als Start in den Tag (1)

### Brotgesicht

Für 4 Portionen

#### Zutaten:

4 Scheiben Vollkornbrot

6-8 EL Fett reduzierter Frischkäse oder Magerquark

1 Beet Kresse

2 Tomaten oder 8 dünne Scheiben Salatgurke

2-3 Oliven (mit Paprika gefüllt)

½ rote Paprikaschote

#### Zubereitung:

Die Brotscheiben mit Frischkäse oder Quark bestreichen.

Die Kresse vom Beet schneiden.

Die Kresse als Haare auf das Brot legen.

Die Tomaten waschen, grüne Stielansätze herausschneiden.

Tomaten in 8 Scheiben schneiden und

Die Tomaten als Augen auf die Brotscheiben legen.

Die Oliven ebenfalls in 8 Scheiben schneiden.

Die Oliven als Pupillen auf die Tomaten- oder Gurkenscheiben legen.

Die Paprikaschote waschen und putzen.

Aus der Paprika 4 Streifen für den Mund,

4 feine Streifen für die Nase schneiden und auf die Brotscheiben legen.

Fertig.



**Margarete Nowag**  
Dipl. oec. troph. | Systemische Beraterin



## Das Frühstück als Start in den Tag (2)

### Frühstücksbrötchen

Für ca. 7 Brötchen

#### Zutaten:

250 g Mehl

1 TL Backpulver

1 TL Salz (z. B. Jodsalz)

½ TL Zucker

250 g Magerquark

1 Ei

1-2 EL Milch

1 EL Sonnenblumenkerne

#### Zubereitung:

Backofen auf 180°C (Umluft ca. 160°C) vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen

Das Mehl mit Backpulver, Salz und Zucker vermischen.

Den Magerquark, das Ei und die Milch dazugeben.

Alles zu einem glatten, weichen Teig verkneten.

Die Sonnenblumenkerne unterkneten.

Aus dem Teig ca. 7 Brötchen formen.

Die Brötchen auf das vorbereitete Blech setzen.

Im heißen Backofen ca. 30 Min. backen.

**Guten Appetit ☺**



**Margarete Nowag**  
Dipl. oec. troph. | Systemische Beraterin



## Das Frühstück als Start in den Tag (3)

### Nussiges Fruchtmüsli

Für 4 Personen

#### Zutaten:

160 g Müslimischung mit Nüssen und Cornflakes

4 kleine Bananen

200 g Himbeeren

500 ml Milch (1,5%)

4 TL Honig

4 Prisen Zimt

Zubereitung

Müslimischung in eine Schale geben.

Die Bananen schälen.

Die Bananen in feine Scheiben schneiden.

Das Obst waschen und klein schneiden.

Die Früchte über dem Müsli verteilen.

Die Milch mit dem Honig und dem Zimt glatt rühren.

Die Milch über das Müsli geben

**Mahlzeit** 😊