**Gesundes Frühstück - Rezept für den Obstsalat**

Zutaten:

Kiwi, Äpfel, Bananen, Weintrauben, Birnen, Orangen, Mango, Zitronensaft, Honig

Zubereitung:

Alles Obst klein schneiden und in eine große Schüssel geben. Mehrere Spritzer Zitronensaft zugeben. Mit Honig abschmecken und gut umrühren! Fertig!

**Gesundes Frühstück - Rezept für Knäckebrot mit Dip**

Zutaten:

Knäckebrot, Frischkäse, Thunfisch, Zwiebeln, Quark, Schmand, Paprika, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Thunfischcreme: Zwiebeln kleinschneiden. Frischkäse mit Thunfisch und Zwiebeln mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Paprikadip: Paprika in kleine Würfel schneiden, Zwiebel kleinschneiden. Quark mit Schmand mischen, Paprika-Zwiebel-Mischung hinzufügen. Gut umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Knäckebrote mit Thunfischcreme und Paprikadip bestreichen. Eventuell mit Tomatenscheiben garnieren. Fertig!

**Gesundes Frühstück – Rezept für gesunde Butterbrote**

Zutaten:

Brot, Margarine, Salami, Putenbrust, Käse, Frischkäse, Gurke, Tomate

Zubereitung:

Brotscheiben in der Hälfte durchschneiden. Mit Margarine bestreichen und abwechselnd mit Salami, Putenbrust und Käse belegen. Einige Brote statt mit Margarine mit Frischkäse bestreichen. Tomaten und Gurken in Scheiben schneiden und die Brote damit garnieren! Fertig!

**Gesundes Frühstück – Rezept für Orangensaft mit Buttermilch**

Zutaten:

Orangen, Grapefruit, Honig, Buttermilch

Zubereitung:

Orangen und Grapefruit in ein passendes Gefäß auspressen. Mit Honig süßen. Zum Servieren Gläser zur Hälfte mit Buttermilch füllen und den Orangensaft dazugießen. Fertig!

**Gesundes Frühstück – Müsli selbstgemacht**

Zutaten:

Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Mandeln, Rosinen, Zimt, Honig, Joghurt, Milch, Äpfel, Kakaopulver (wer es lieber schokoladig mag)

Zubereitung:

Haferflocken mit Sonnenblumenkernen, kleingehackten Mandeln und Leinsamen in einer Schale zusammenmischen. Honig in einer Pfanne leicht erhitzen und über die Flockenmischung geben. Mischung auf ein Backblech legen und bei 150 Grad ca. 20 Minuten erhitzen, bis es knusprig ist.

In der Zwischenzeit Äpfel in kleine Stücke schneiden. Zum Servieren Müsli aus dem Backofen in kleine Schalen füllen, Rosinen und Äpfelstücke zugeben. Mehrere Löffel Joghurt dazugeben und mit Milch verdünnen. Bei Bedarf mit Kakaopulver und Honig nachsüßen. Fertig!

**Gesundes Frühstück – Gemüsesticks mit Quarkdip**

Zutaten:

Kohlrabi, Gurke, Paprika, Möhren, Magerquark, Sahnequark, Milch, Petersilie, Schnittlauch, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Kohlrabi und Möhren schälen, Paprika entkernen. Alles Gemüse in Streifen schneiden. Kräuter kleinhacken. Quark mit Milch verdünnen und Kräuter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig!