

# KAPITEL 1

---

## FRÜHSTÜCK

Der Morgen gibt den Ton für den ganzen Tag an. Ein nährstoffreiches Frühstück versorgt deinen Körper mit der Energie, die er braucht – und schenkt dir das gute Gefühl, bereits mit der ersten Mahlzeit eine bewusste Entscheidung getroffen zu haben.

In diesem Kapitel findest du eine vielfältige Auswahl an Frühstücksrezepten, die Genuss und ausgewogene Ernährung miteinander verbinden: cremige Bowls mit frischen Beeren und Nüssen, herzhafte Eier-Variationen, proteinreiche Ideen für aktive Morgen und schnelle Rezepte für den Alltag.

Alle Rezepte sind glutenfrei und zuckerfrei gestaltet – ohne Kompromisse beim Geschmack. Sie lassen sich unkompliziert in deinen Tagesablauf integrieren und begeistern die ganze Familie.

„Jeder Tag beginnt mit einer guten Entscheidung.“

## GESUND UND GENUSSVOLL IN DEN TAG STARTEN







# Protein-Bowl mit Beeren

Cremig, sättigend und voller natürlicher Energie -  
perfekt für einen bewussten Start in den Tag

10 Minuten 2 Portionen Glutenfrei Ohne zugesetzten Zucker

## ZUTATEN

- 400 g Joghurt mit Bakterien
- 100 g Heidelbeeren
- 100 g Himbeeren
- ½ Banane (ca. 60 g)
- 20 g Chiasamen
- 30 g Nüsse, gehackt
- 20 g Mandelmus
- ½ TL Ceylon-Zimt

Optional: etwas Wasser oder  
ungesüßter Mandeldrink

## ZUBEREITUNG

1. Joghurt mit Chiasamen und Zimt  
verrühren. Bei Bedarf mit etwas Wasser  
oder Mandeldrink cremiger rühren.
2. Beeren waschen und die Banane in  
Scheiben schneiden.
3. Joghurt auf zwei Schalen verteilen und  
mit Beeren und Banane belegen.
4. Mandelmus darübergeben und mit  
gehackten Nüssen abschließen.



### YOUR RECOVERY TIPP

Bereite die Bowl bereits am Abend vor und  
stelle sie über Nacht in den Kühlschrank.  
So sparst du morgens Zeit und die Chiasamen  
sorgen für eine besonders cremige Konsistenz.

| Nährwerte     |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 410 kcal |
| Eiweiß        | 30 g     |
| Kohlenhydrate | 34 g     |
| fett          | 19 g     |
| Ballaststoffe | 12 g     |



# Brokkoli-Feta-Omelett

Herzhaftes Frühstück mit Brokkoli, Eiern und Feta – ideal für alle, die morgens lieber pikant als süß essen.



10 Minuten



2 Portionen



Glutenfrei



Ohne zugesetzten Zucker

## ZUTATEN

5 Eier

200 g Brokkoli

80 g Schafs- oder Ziegenfeta

1 kleine rote Paprika

1 TL Kokosöl

1 EL Petersilie, gehackt

Pfeffer

etwas Muskat

optional wenig Salz

## ZUBEREITUNG

1. Brokkoli in kleine Röschen teilen und 3–4 Minuten bissfest dämpfen. Paprika klein würfeln.
2. Eier verquirlen und mit Pfeffer und Muskat würzen.
3. Kokosöl in einer Edelstahl - Pfanne erhitzen. Brokkoli und Paprika kurz anbraten. Eier darübergeben.
4. Feta darüberbröseln und bei niedriger Hitze stocken lassen. Mit Petersilie servieren.



## YOUR RECOVERY TIPP

Verwende TK Brokkoli mit Senfkörner. So steht das herzhaftes Frühstück morgens in etwa zehn Minuten auf dem Tisch.

## Nährwerte

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 390 kcal |
| Eiweiß        | 29 g     |
| Kohlenhydrate | 10 g     |
| fett          | 26 g     |
| Ballaststoffe | 4 g      |



# Apfel-Zimt-Porridge mit Walnüssen

Wärmend, ballaststoffreich und angenehm sättigend – mit Apfel, Zimt, Leinsamen und knackigen Walnüssen.



15 Minuten



2 Portionen



Glutenfrei



Ohne zugesetzten Zucker

## ZUTATEN

100 g glutenfreie Haferflocken

300 ml ungesüßter

Mandeldrink

150 ml Wasser

1 großer Apfel

20 g geschrotete Leinsamen

30 g Walnüsse

1 TL Ceylon-Zimt

1 Prise Vanille

150 g Skyr

## ZUBEREITUNG

1. Apfel waschen, entkernen und grob raspeln.
2. Haferflocken mit Mandeldrink, Wasser, Apfel, Leinsamen, Zimt und Vanille aufkochen.
3. Bei niedriger Hitze 5–7 Minuten cremig köcheln lassen.
4. Auf zwei Schalen verteilen und mit Skyr und Walnüssen servieren.



## YOUR RECOVERY TIPP

Für mehr Biss einen Teil des Apfels erst nach dem Kochen unterheben.

## Nährwerte

Energie: 450 kcal

Eiweiß: 20 g

Kohlenhydrate: 55 g

Fett: 18 g

Ballaststoffe: 11 g





# Mediterrane Frühstückspfanne

Eier, Tomaten, Spinat und Feta machen diese schnelle Pfanne zu einem herzhaften Frühstück mit mediterranem Charakter.



20 Minuten



2 Portionen



Glutenfrei



Ohne zugesetzten Zucker

## ZUTATEN

4 Eier  
250 g Cherrytomaten  
100 g Babyspinat  
80 g Schafs- oder Ziegenfeta  
½ rote Zwiebel  
1 TL Kokosöl  
1 TL getrockneter Oregano  
Pfeffer  
frisches Basilikum

## ZUBEREITUNG

1. Zwiebel fein schneiden, Tomaten halbieren.
2. Öl erhitzen und Zwiebel sowie Tomaten 3–4 Minuten anbraten. Spinat kurz zusammenfallen lassen.
3. Vier Mulden bilden und Eier hineinschlagen. Abgedeckt bei niedriger Hitze garen.
4. Feta darüberbröseln und mit Oregano, Pfeffer und Basilikum servieren.



## YOUR RECOVERY TIPP

Die Gemüsegrundlage lässt sich am Vorabend vorbereiten und morgens nur noch mit den Eiern fertig garen.

## Nährwerte

Energie: 350 kcal

Eiweiß: 25 g

Kohlenhydrate: 11 g

Fett: 23 g

Ballaststoffe: 4 g



# Heidelbeer-Chia-Overnight-Oats

Ein unkompliziertes Meal-Prep-Frühstück mit Hafer, Chiasamen, Heidelbeeren und Skyr.



20 Minuten



2 Portionen



Glutenfrei



Ohne zugesetzten Zucker

## ZUTATEN

100 g glutenfreie Haferflocken

25 g Chiasamen

250 ml ungesüßter

Mandeldrink

200 g Skyr natur

150 g Wild-Heidelbeeren

20 g Mandelmus

½ TL Ceylon-Zimt

## ZUBEREITUNG

1. Haferflocken, Chiasamen, Mandeldrink und Zimt vermischen.
2. Skyr unterrühren und auf zwei Gläser verteilen.
3. Über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
4. Morgens mit Heidelbeeren und Mandelmus toppen.



## YOUR RECOVERY TIPP

In verschließbaren Gläsern vorbereitet eignet sich dieses Frühstück hervorragend zum Mitnehmen.

## Nährwerte

Energie: 420 kcal

Eiweiß: 24 g

Kohlenhydrate: 48 g

Fett: 15 g

Ballaststoffe: 12 g





# Buchweizen-Pancakes mit Beeren

lockere Pancakes aus Buchweizen und Banane – natürlich süß, glutenfrei und schnell gemacht.



20 Minuten



2 Portionen



Glutenfrei



Ohne zugesetzten Zucker

## ZUTATEN

100 g Buchweizenmehl  
2 Eier  
1 kleine reife Banane  
100 ml ungesüßter Mandeldrink  
1 TL Weinstein Backpulver  
½ TL Ceylon-Zimt  
1 TL Kokosöl zum Ausbacken  
150 g Beeren  
150 g Naturjoghurt mit Bakterien

## ZUBEREITUNG

1. Banane fein zerdrücken und mit Eiern und Mandeldrink verrühren.
2. Buchweizenmehl, Backpulver und Zimt unterheben.
3. Kleine Pancakes portionsweise in wenig Kokosöl bei mittlerer Hitze ausbacken.
4. Mit Joghurt und frischen Beeren servieren.



## YOUR RECOVERY TIPP

Pancakes auf Vorrat backen und portionsweise einfrieren. Kurz im Toaster oder in der Pfanne erwärmen.

## Nährwerte

Energie: 420 kcal

Eiweiß: 24 g

Kohlenhydrate: 48 g

Fett: 15 g

Ballaststoffe: 12 g



# Avocado-Lachs-Eier-Bowl

Ein herzhaftes Frühstück aus Ei, Avocado, Räucherlachs und knackigem Gemüse.



15 Minuten



2 Portionen



Glutenfrei



Ohne zugesetzten  
Zucker

## ZUTATEN

4 Eier  
100 g Räucherlachs  
1 Avocado  
150 g Gurke  
100 g Cherrytomaten  
50 g Rucola  
1 EL Zitronensaft  
1 TL Olivenöl  
Pfeffer  
frischer Dill

## ZUBEREITUNG

1. Eier wachsw weich kochen, abschrecken und halbieren.
2. Gurke, Tomaten und Avocado schneiden.
3. Rucola auf zwei Schalen verteilen. Gemüse, Eier und Lachs darauf anrichten.
4. Mit Zitronensaft, Olivenöl, Pfeffer und Dill abschließen.



## YOUR RECOVERY TIPP

Bei Räucherlachs lohnt sich ein Blick auf die Zutatenliste und den Salzgehalt. Für Abwechslung funktioniert auch frisch gegarter Lachs.

## Nährwerte

Energie: 470 kcal  
Eiweiß: 31 g  
Kohlenhydrate: 14 g  
Fett: 34 g  
Ballaststoffe: 8 g





# Hirse-Porridge mit Birne & Mandeln

Eine warme Alternative zu Haferporridge mit Hirse, Birne, Mandeln und aromatischem Zimt.



25 Minuten



2 Portionen



Glutenfrei



Ohne zugesetzten Zucker

## ZUTATEN

100 g Quino  
350 ml ungesüßter  
Mandeldrink  
150 ml Wasser  
1 große Birne  
30 g Mandeln  
15 g geschrotete Leinsamen  
½ TL Ceylon-Zimt  
150 g Naturjoghurt

## ZUBEREITUNG

1. Quino gründlich heiß abspülen.
2. Mit Mandeldrink und Wasser aufkochen und nach Packungsangabe weich garen.
3. Birne würfeln und in den letzten 5 Minuten mitgaren. Leinsamen und Zimt unterrühren.
4. Mit Joghurt und Mandeln servieren.



## YOUR RECOVERY TIPP

Quinoa gleich für zwei Tage vorkochen.  
Am nächsten Morgen nur mit etwas Flüssigkeit erwärmen.

## Nährwerte

Energie: 450 kcal  
Eiweiß: 19 g  
Kohlenhydrate: 62 g  
Fett: 15 g  
Ballaststoffe: 9 g



# Spinat-Pilz-Rührei

Ein schnelles herzhaftes Frühstück mit Ei, Champignons und frischem Spinat.



15 Minuten



2 Portionen



Glutenfrei



Ohne zugesetzten Zucker

## ZUTATEN

5 Eier  
200 g Champignons  
100 g Babyspinat  
½ Zwiebel  
1 TL Kokosöl  
1 EL Schnittlauch  
Pfeffer  
etwas Muskat

## ZUBEREITUNG

1. Champignons in Scheiben und Zwiebel fein schneiden.
2. Öl erhitzen und beides kräftig anbraten. Spinat kurz zusammenfallen lassen.
3. Eier verquirlen, würzen und in die Pfanne geben. Bei niedriger Hitze cremig stocken lassen.
4. Mit Schnittlauch servieren.



## YOUR RECOVERY TIPP

Die Eier nicht zu heiß garen. Niedrige bis mittlere Temperatur sorgt für ein saftigeres Rührei. Eier noch etwas cremig lassen.

## Nährwerte

Energie: 270 kcal  
Eiweiß: 23 g  
Kohlenhydrate: 8 g  
Fett: 17 g  
Ballaststoffe: 3 g



# Quark-Apfel-Frühstück mit Kürbiskernen

Cremiger Quark trifft auf Apfel, Zimt, Kürbiskerne und Leinsamen – in wenigen Minuten fertig.



15 Minuten



2 Portionen



Glutenfrei



Ohne zugesetzten Zucker

## ZUTATEN

400 g Magerquark  
1 großer Apfel  
30 g Kürbiskerne  
20 g geschrotete Leinsamen  
20 g Mandelmus  
½ TL Ceylon-Zimt  
etwas Wasser oder ungesüßter Mandeldrink

## ZUBEREITUNG

1. Quark mit etwas Wasser oder Mandeldrink cremig rühren.
2. Apfel waschen und klein würfeln oder raspeln.
3. Quark auf zwei Schalen verteilen und den Apfel daraufgeben.
4. Mit Kürbiskernen, Leinsamen, Mandelmus und Zimt servieren.



## YOUR RECOVERY TIPP

Verwende einer Körnermischung für mehr Abwechslung.

## Nährwerte

Energie: 390 kcal

Eiweiß: 32 g

Kohlenhydrate: 32 g

Fett: 16 g

Ballaststoffe: 8 g





# Süßkartoffel-Frühstück mit Ei & Avocado

Sättigende Süßkartoffel kombiniert mit Ei, Avocado und Spinat für ein herzhaftes Frühstück.



30 Minuten



2 Portionen



Glutenfrei



Ohne zugesetzten Zucker

## ZUTATEN

300 g Süßkartoffel

4 Eier

1 kleine Avocado

100 g Babyspinat

100 g Cherrytomaten

1 TL Kokosöl

½ TL Paprikapulver

Pfeffer

Limettensaft

## ZUBEREITUNG

1. Süßkartoffel klein würfeln und mit Kokosöl und Paprikapulver in der Pfanne goldbraun garen.
2. Tomaten und Spinat kurz dazugeben.
3. Eier separat nach Wunsch kochen oder pochieren.
4. Süßkartoffelgemüse mit Avocado und Eiern anrichten und mit Limettensaft und Pfeffer abschließen.



## YOUR RECOVERY TIPP

Süßkartoffeln am Vorabend vorgaren. Dadurch reduziert sich die Zubereitungszeit am Morgen deutlich.

## Nährwerte

Energie: 470 kcal

Eiweiß: 20 g

Kohlenhydrate: 39 g

Fett: 27 g

Ballaststoffe: 10 g



# Karottenkuchen-Overnight-Oats

Frühstück mit Karotte, Hafer, Walnüssen und klassischen Carrot-Cake-Gewürzen – ganz ohne zugesetzten Zucker.



30 Minuten



2 Portionen



Glutenfrei



Ohne zugesetzten Zucker

## ZUTATEN

100 g glutenfreie Haferflocken  
150 g fein geriebene Karotte  
250 ml ungesüßter Mandeldrink  
200 g Skyr natur  
20 g Chiasamen  
30 g Walnüsse  
½ Apfel, gerieben  
1 TL Ceylon-Zimt  
¼ TL gemahlener Ingwer  
1 Prise Vanille

## ZUBEREITUNG

1. Haferflocken, Karotte, Apfel, Chiasamen und Gewürze vermischen.
2. Mandeldrink und Skyr unterrühren.
3. Auf zwei Gläser verteilen und über Nacht kalt stellen.
4. Vor dem Servieren mit gehackten Walnüssen bestreuen.



## YOUR RECOVERY TIPP

Ein wenig Zitronenabrieb gibt dem Frühstück zusätzliche Frische und passt sehr gut zu Karotte und Walnuss.

## Nährwerte

Energie: 440 kcal  
Eiweiß: 23 g  
Kohlenhydrate: 52 g  
Fett: 17 g  
Ballaststoffe: 12 g



# Hüttenkäse-Bowl mit Tomate & Avocado

Proteinreich, herzhaft und in zehn Minuten fertig – mit körnigem Frischkäse und frischem Gemüse.



10 Minuten



2 Portionen



Glutenfrei



Ohne zugesetzten Zucker

## ZUTATEN

400 g Hüttenkäse

1 Avocado

200 g Cherrytomaten

½ Gurke

50 g Rucola

20 g Kürbiskerne

1 EL Zitronensaft

1 TL Olivenöl

Pfeffer

frische Kräuter

## ZUBEREITUNG

1. Tomaten halbieren, Gurke und Avocado schneiden.
2. Hüttenkäse auf zwei Schalen verteilen.
3. Gemüse, Avocado und Rucola darauf anrichten.
4. Mit Kürbiskernen, Zitronensaft, Olivenöl, Pfeffer und Kräutern abschließen.



## YOUR RECOVERY TIPP

Für mehr Abwechslung Kräuter wechseln: Basilikum macht die Bowl mediterran, Dill sorgt für eine frischere Note.

## Nährwerte

Energie: 470 kcal

Eiweiß: 32 g

Kohlenhydrate: 18 g

Fett: 30 g

Ballaststoffe: 9 g





# Beeren-Joghurt mit selbstgemachtem Nuss-Crunch

Cremiger Naturjoghurt, frische Beeren und ein knuspriger Mix aus Nüssen und Kernen – unkompliziert, nährstoffreich.



10 Minuten



2 Portionen



Glutenfrei



Ohne zugesetzten Zucker

## ZUTATEN

400 g Naturjoghurt mit Bakterien  
200 g gemischte Beeren  
20 g Mandeln  
20 g Walnüsse  
20 g Kürbiskerne  
15 g Sonnenblumenkerne  
10 g Kokoschips, ungesüßt  
½ TL Ceylon-Zimt

## ZUBEREITUNG

1. Mandeln und Walnüsse grob hacken.
2. Mandeln, Walnüsse, Kürbis- und Sonnenblumenkerne in einer Edelstahlpfanne ohne zusätzliches Fett bei niedriger Temperatur vorsichtig anrösten.
3. Vom Herd nehmen, Zimt und Kokoschips untermischen und den Nuss-Crunch kurz abkühlen lassen.
4. Joghurt auf zwei Schalen verteilen und die Beeren und den Nuss-Crunch darauf geben.



## YOUR RECOVERY TIPP

Für mehr Abwechslung Kräuter wechseln: Basilikum macht die Bowl mediterran, Dill sorgt für eine frischere Note.

## Nährwerte

Energie: 470 kcal  
Eiweiß: 32 g  
Kohlenhydrate: 18 g  
Fett: 30 g  
Ballaststoffe: 9 g



# Zucchini-Ei-Puffer mit Kräuterquark

Herzhafte kleine Puffer aus Zucchini und Ei – serviert mit frischem Kräuterquark.



25 Minuten



2 Portionen



Glutenfrei



Ohne zugesetzten Zucker

## ZUTATEN

300 g Zucchini  
3 Eier  
40 g gemahlene Mandeln  
30 g Parmesan, fein gerieben  
1 TL Kokosöl  
250 g Magerquark  
2 EL frische Kräuter  
1 TL Zitronensaft  
Pfeffer  
Steinsalz  
etwas Muskat

## ZUBEREITUNG

1. Zucchini grob raspeln, kurz stehen lassen und sehr gut ausdrücken.
2. Mit Eiern, Mandeln, Parmesan, Salz, Pfeffer und Muskat vermengen.
3. Kleine Puffer formen und in wenig Kokosöl von beiden Seiten goldbraun braten.
4. Quark mit Kräutern und Zitronensaft verrühren und zu den Puffern servieren.



## YOUR RECOVERY TIPP

Je trockener die ausgedrückte Zucchini ist, desto besser halten die Puffer beim Braten zusammen.

## Nährwerte

Energie: 430 kcal

Eiweiß: 38 g

Kohlenhydrate: 14 g

Fett: 25 g

Ballaststoffe: 5 g



# Mango-Kokos-Quinoa-Bowl

Fruchtige Frühstücksbowl mit Quinoa, Mango, Kokos und Skyr – eine abwechslungsreiche Alternative zu Hafer.



25 Minuten



2 Portionen



Glutenfrei



Ohne zugesetzten Zucker

## ZUTATEN

100 g Quinoa  
200 g Skyr natur  
150 g Mango  
200 ml ungesüßter Kokosdrink  
20 g Chiasamen  
20 g Kokoschips, ungesüßt  
20 g Mandeln  
1 Limette

## ZUBEREITUNG

1. Quinoa gründlich waschen und nach Packungsangabe im Kokosdrink mit etwas Wasser garen. Abkühlen lassen.
2. Skyr und Chiasamen unter den Quinoa rühren.
3. Mango würfeln und auf den Bowls verteilen.
4. Mit Kokoschips, Mandeln und etwas Limettenabrieb servieren.



## YOUR RECOVERY TIPP

Quinoa am Vorabend kochen und kalt stellen. Dann dauert die Bowl morgens weniger als fünf Minuten.

## Nährwerte

Energie: 460 kcal  
Eiweiß: 24 g  
Kohlenhydrate: 56 g  
Fett: 17 g  
Ballaststoffe: 10 g





# Frühstücks-Muffins mit Brokkoli & Ei

Herzhafte Eier-Muffins mit Brokkoli, Paprika und Feta – ideal zum Vorbereiten und Mitnehmen.



30 Minuten



2 Portionen



Glutenfrei



Ohne zugesetzten Zucker

## ZUTATEN

6 Eier  
150 g Brokkoli  
100 g rote Paprika  
80 g Feta  
50 g Babyspinat  
1 Frühlingszwiebel  
Pfeffer  
Steinsalz  
½ TL Paprikapulver  
etwas Olivenöl für die Form

## ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Muffinform leicht einfetten.
2. Brokkoli sehr klein schneiden und kurz blanchieren. Paprika, Spinat und Frühlingszwiebel klein schneiden.
3. Eier verquirlen, Gemüse und zerbröselten Feta unterheben und würzen.
4. Auf sechs Muffinmulden verteilen und etwa 18–20 Minuten backen.



## YOUR RECOVERY TIPP

Die Muffins lassen sich gut vorbereiten und gekühlt aufbewahren. Damit sind sie besonders praktisch für hektische Morgen oder unterwegs.

## Nährwerte

Energie: 390 kcal  
Eiweiß: 30 g  
Kohlenhydrate: 10 g  
Fett: 26 g  
Ballaststoffe: 4 g



# Gebackenes Beeren-Porridge

Warmes Ofenfrühstück mit Hafer, Beeren, Mandeln und Zimt  
– außen leicht gebacken, innen saftig.



35 Minuten



2 Portionen



Glutenfrei



Ohne zugesetzten  
Zucker

## ZUTATEN

200 g glutenfreie Haferflocken

2 Eier

400 ml ungesüßter

Mandeldrink

1 reife Banane

250 g gemischte Beeren

40 g Mandeln, gehackt

20 g Chiasamen

1 TL Ceylon-Zimt

1 TL glutenfreies Backpulver

1 Prise Vanille

## ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Banane fein zerdrücken.
2. Banane, Eier und Mandeldrink verrühren. Haferflocken, Chiasamen, Zimt und Backpulver unterheben.
3. Beeren vorsichtig unterheben und alles in eine kleine Auflaufform geben. Mit Mandeln bestreuen.
4. Etwa 25–30 Minuten backen und kurz abkühlen lassen.



## YOUR RECOVERY TIPP

Das Baked Porridge lässt sich hervorragend portionieren. Am nächsten Morgen kurz erwärmen und nach Wunsch mit Naturjoghurt servieren.

## Nährwerte

Energie: 360 kcal

Eiweiß: 14 g

Kohlenhydrate: 48 g

Fett: 13 g

Ballaststoffe: 10 g





# Kerniges Nussbrot

Saftig, kernig und sättigend – ein glutenfreies Nussbrot mit Mandeln, Walnüssen und Saaten.



35 Minuten



2 Portionen



Glutenfrei



Ohne zugesetzten Zucker

## ZUTATEN

150 g Mandeln  
120 g Walnüsse  
100 g Sonnenblumenkerne  
100 g Kürbiskerne  
60 g geschrotete Leinsamen  
40 g Chiasamen  
30 g Flohsamenschalen  
1 TL Salz  
1 EL Apfelessig  
ca. 400 ml Wasser

## ZUBEREITUNG

1. Mandeln und Walnüsse grob hacken und mit Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen, Leinsamen, Chiasamen, Flohsamenschalen und Salz vermischen.
2. Wasser und Apfelessig dazugeben und gut verrühren. Die Masse 30 min quellen lassen.
3. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen und die Nussmasse hineingeben.
4. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C Ober-/Unterhitze etwa 55–65 Minuten backen. Das Brot vollständig abkühlen lassen.



## YOUR RECOVERY TIPP

Das Nussbrot direkt nach dem Auskühlen in Scheiben schneiden und portionsweise einfrieren.

## Nährwerte

Energie: 220 kcal  
Eiweiß: 8 g  
Kohlenhydrate: 6 g  
Fett: 18 g  
Ballasts