

Frühstücksideen



Müsli

120 g Himbeeren (TK) mit 250 ml Coop Weight Watchers Magermilch und 2 TL Honig pürieren. Über 5 EL Coop Weight Watchers Birchermüsli gießen.

Vitalschnitte

6 Radieschen würfeln und 1/4 Salatgurke in dünne Scheiben schneiden. 120 g Coop Weight Watchers Frischkäse, mit 1 TL Meerrettich (Glas) cremig verrühren, Radieschen unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 3 Scheiben Pumpernickel damit bestreichen und mit Gurke belegen. Einige Mungobohnensprossen darauf verteilen. Dazu 1 Pfirsich.



Schokobrotchen

1 Brotchen halbieren und mit 3 TL Nuss-Nougat-Creme bestreichen. Dazu 250 g Coop Weight Watchers Magerjoghurt mit 100 g halbierten Erdbeeren und 1 TL Zucker.