

Frühstücksideen

Apfel-Trauben-Müsli



1 Apfel würfeln, 100 g Weintrauben halbieren und mit 1 TL gehackten Nüssen, 250 g Coop Weight Watchers Magerjoghurt natur und 3 EL Haferflocken mischen. Mit 1 Prise Zimt abschmecken.

Brötchen mit Schinken und Marmelade



1 Coop Weight Watchers Brötli rustico aufschneiden. 1 Hälfte mit 2 EL Hüttenkäse und 1 TL Marmelade bestreichen. Die andere mit etwas Senf, einigen Blättern Rucola, 1 Scheibe Coop Weight Watchers Schinken und 1 Tomate in Scheiben belegen. Dazu 250 g Coop Weight Watchers Magerfruchtjoghurt.

Feinschmecker Quark



200 g Coop Weight Watchers Magerquark natur mit 125 ml Coop Weight Watchers Magermilch verrühren. 1 Orange würfeln, 100 g Weintrauben halbieren und alles unter den Quark mischen. 25 g Cornflakes unterheben. 1 TL Mandelblättchen fettfrei rösten und darüber streuen.

