

Spessart-Klinik
Bad Orb

FRÜHSTÜCKS- IDEEN

der Spessart-Klinik

Stand 04/2025



Müsli

Typischerweise handelt es sich bei Müsli um eine Mischung aus Haferflocken oder Dinkelflocken kombiniert mit verschiedenen Samen, Nüssen, Rosinen oder anderen Trockenobstarten. Frisches Obst, etwas Milch, Joghurt oder entsprechende Milchalternativen machen dein Müsli komplett.

Müsli

(ca. 350 kcal 10gF, 14gEW, 39gKH)

4 EL Haferflocken ③

150 ml Joghurt 1,5 % Fett ②

1 EL gehackte Nüsse/Samen ⑤

1 Stück Obst ①

Direkt am Morgen frisch zubereitet.



Overnight Oats

Hinter dem Begriff Overnight Oats verbergen sich über Nacht eingeweichte Haferflocken. Die gesunden Flocken lassen sich mit Obst, Nüssen und Gewürzen sehr gut vorbereiten und morgens mit zur Arbeit nehmen. Alternativ können die Flocken auch in Joghurt, Milch oder Milchersatzprodukten eingeweicht werden.

Overnight Oats

(ca. 350 kcal 10gF, 14gEW, 39gKH)

4 EL Haferflocken ③

150 ml Joghurt 1,5 % Fett ②

1 EL gehackte Nüsse/Samen ⑤

1 Stück Obst ①

Am Vorabend zubereitet, über Nacht eingeweicht und am Morgen fertig!



Porridge

Porridge ist nichts anderes als ein Haferbrei, der traditionell mit Haferflocken, Wasser und etwas Salz gekocht wird. Er stammt ursprünglich aus Großbritannien, genau genommen aus Schottland, wo er bis heute ein traditionelles Frühstück ist.

Porridge

(ca. 250 kcal 8gF, 8gEW, 32gKH)

4 EL Haferflocken ③

150 ml Wasser ①

1 EL gehackte Nüsse/Samen ⑤

1 Stück Obst ①

1 Prise Salz ①

Wasser mit Haferflocken und Salz im Topf verrühren, langsam aufkochen lassen und ca. 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen.



Proats - „Protein Oats“

Proats können wie Porridge zubereitet werden oder auch als Overnight Oats. Haferflocken werden in Wasser, Milch oder einer Milchalternative aufgekocht oder eingeweicht. Haferflocken selbst enthalten zwar schon einige Proteine, um die Mahlzeit noch eiweißreicher zu machen kommt Magerquark oder Skyr hinzu. Als Topping dienen Obst, Nüsse, Samen oder Saaten nach Geschmack.

Proats

(ca. 400 kcal 8gF, 30gEW, 39gKH)

4 EL Haferflocken **3**

150 ml Magerquark **2**

1 EL gehackte Nüsse/Samen **5**

1 Stück Obst **0**

1 Prise Salz **0**

Grundrezept von Porridge oder Oats
vorbereiten und vor dem Essen mit
150 g Magerquark anrichten.

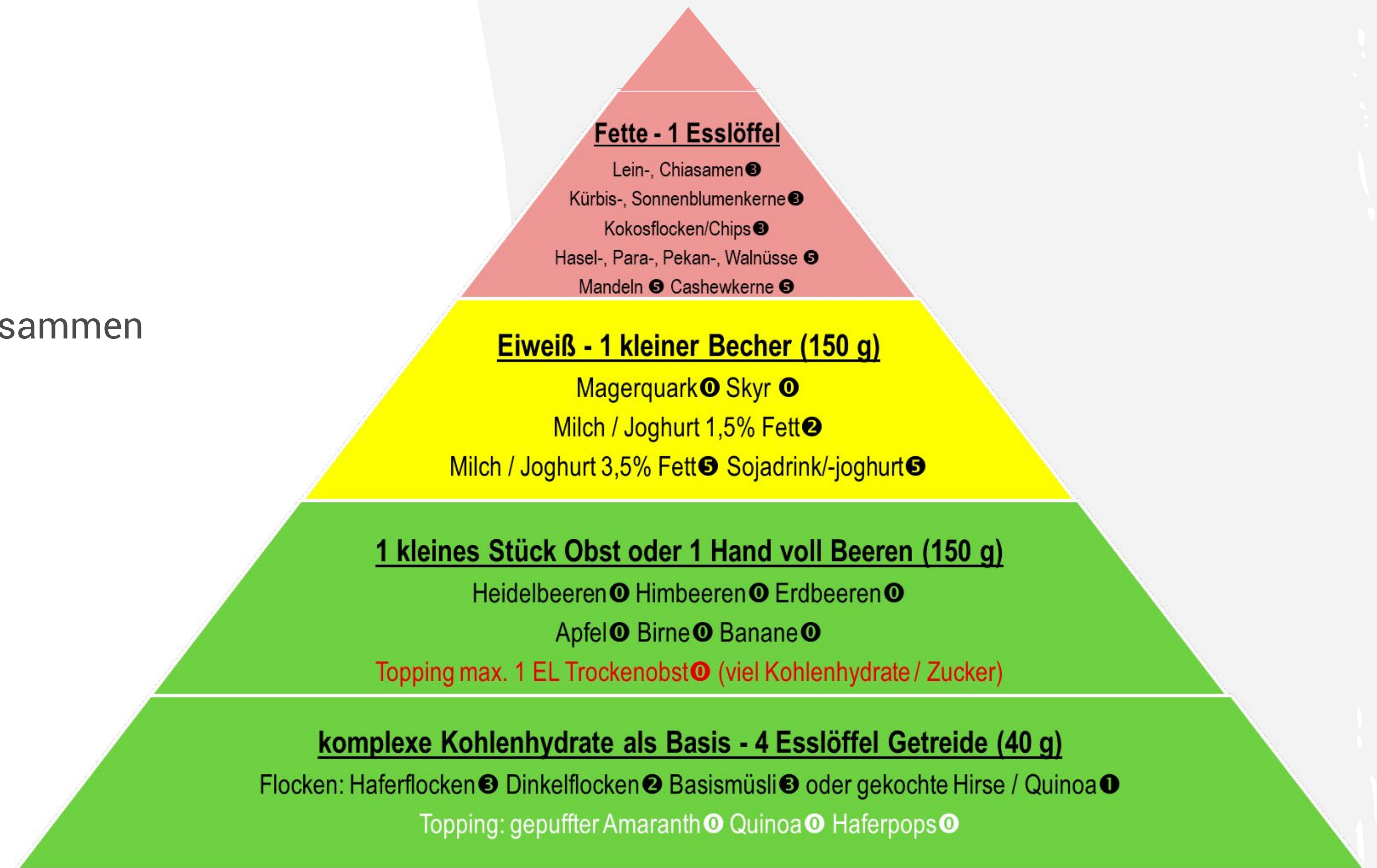


Dein Frühstücksbaukasten

Stell es dir nach deinen Vorstellungen ganz einfach zusammen

Zähle die Fettpunkte zusammen

Sei sparsam mit Zucker und Zuckeralternativen wie zum Beispiel Honig, Agavendicksaft, Ahornsirup und Trockenfrüchten





Spessart
Klinik



Antrags-
formular



Kontakt

Würzburger Str. 7-13
63619 Bad Orb

www.spessartklinik.de

Spessart-Klinik
Bad Orb