



 10 Minuten

 Einfach

## FRÜHSTÜCK: HERZHAFTES ODER SÜSSES LOW-CARB BROT MIT KÖRNIEM FRISCHKÄSE

Doppelt gut und einfach lecker: Kerniges Low Carb Brot mit einer ordentlichen Portion körnigem Frischkäse zum Frühstück. Wie möchtest du dein Low Carb Frühstücksbrot? Herzhaft mit erfrischender Gurke, knackig-scharfen Radieschen und wachweich gekochtem Ei. Oder lieber süß mit saftigen Orangen- und Grapefruitscheiben, knackigen Haselnüssen und fruchtigen Blaubeeren. Nicht zu toppen!

 *So wird's gemacht :*

### SCHRITT 1

Beide Brote mit Körnigem Frischkäse bestreichen.

### SCHRITT 2

Für dein süßes Low Carb Frühstück eine Brotscheibe mit Orangen- und Grapefruitscheiben belegen und die Blaubeeren darauf verteilen. Die Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Minze waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Haselnüsse und Minze auf dem Brot verteilen.

### SCHRITT 3

Für dein herzhaftes Low Carb Frühstück Gurke und Radieschen waschen, trocknen und längs in möglichst dünne Streifen schneiden, zum Beispiel mit einem Gemüseschäler. 2-3 Streifen übereinanderlegen, aufrollen und die Rollen auf dem Brot verteilen. Das Ei 3 Min. weichkochen, abschrecken und pellen. Ei und Kresse auf das Brot geben und mit Salz und Pfeffer würzen.



## Zutaten

2 Portionen

2 Scheiben Dinkel-Vollkornbrot mit Körnern

150 g MILRAM Körniger Frischkäse

2 Scheiben Orange (ohne Schale)

1 Scheibe Grapefruit (ohne Schale)

1 EL Blaubeeren

1 EL Haselnüsse

1 Stängel frische Minze

1 Snack Gurke

2 Radieschen

1 Ei (M)

2 EL Kresse, z.B. Gartenkresse

Salz, Pfeffer

## **NÄHRWERTE**

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 965/231

Fett (g): 9

Kohlenhydrate (g): 25

Eiweiß (g): 12