

Fit für den Winter!

Euer 14-Tage-Programm mit Johanna Fellner

riva

Frühstücksideen

Rezept 1 – Für die Süßen

Quark mit Früchten und Nüssen

Zutaten (1 Person):

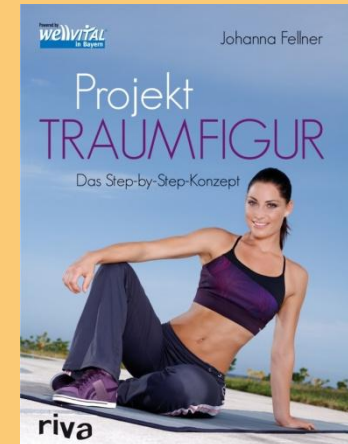
- 250g Magerquark
- ½ Apfel
- frisches Obst nach Saison (z.B. eine Orange oder Nektarine bzw. drei Pflaumen oder Erdbeeren)
- 5 Walnusshälften, klein gehackt
- ½ Zitrone
- 1 TL Honig
- 1 EL Milch
- 1 EL Wasser

Zubereitung:

- Quark mit Wasser und Milch glatt rühren, Honig dazu geben, die Walnüsse unterrühren.
- Saft der ½ Zitrone dazugeben.
- Obst waschen, gegebenenfalls entkernen und in Würfel schneiden, mit dem Quark vermengen – fertig.

Tipp

Im Kühlschrank aufbewahrt, schmeckt der Quark auch als Nachspeise oder als gesunde Nascherei am Mittag oder abends.



Bibliografie

Johanna Fellner

Projekt Traumfigur

Das Step-by-Step-Konzept
19,99 € (D), 20,60 € (A), sFr. 28,90 (CH)
ISBN: 978-3-86883-127-6
riva Verlag, München 2011

Die Autorin

Johanna Fellner ist mit ihren zahlreichen Fitness-DVDs und -Büchern eine der bekanntesten und beliebtesten Fitnessexpertinnen im deutschsprachigen Raum. Die Münchnerin arbeitet als Personal Trainerin und Health Coach, unterrichtet an einer Fachschule für Sport- und Gymnastiklehrer und bildet zudem Trainer aus. Auch als Sportmodel und Tänzerin ist sie international erfolgreich.