

# Personaltrainer- Hans Ottersbach

## Das perfekte Frühstück:

60 gr Haferflocken  
150 gr Beerenmischung  
250 ml Milch (wahlweise 1,5% Fett oder laktosefreie Milch)

Das Ganze in einen Becher oder Zerkleinerer (Pürierstab) geben und intensiv vermischen und zerkleinern.

Je nach gewünschter Konsistenz kann man die Milchmenge etwas variieren.

Dazu je nach Geschmack eine Tasse Kaffee, Tee oder was auch immer dem persönlichen Geschmack entspricht.

Kaffee und Tee möglichst ungesüßt genießen.

Die Mischung genussvoll trinken.

Dieser "Drink" ist der perfekte Start in den Tag.

- ist sehr sättigend ohne "Völlegefühl"
- er hält lange vor
- ist sehr gesund
- fördert eine gesunde Verdauung
- belastet weder Magen noch Darm
- enthält einen großen Teil des benötigten täglichen Eiweißbedarfs
- liefert ca. 70 mg Magnesium

Für Menschen mit Glutenunverträglichkeit die Haferflocken mit dem "Oats" Siegel mit durchgestrichener Ähre auf der Verpackung nehmen

Folgende Kcal sind enthalten

150 gr Beerenmischung 80 Kcal  
60 gr Haferflocken 194 Kcal  
200 ml Milch 1,5% 118 Kcal