



FRÜHSTÜCK (für 2 Personen)

Warmer FRÜHSTÜCKS- AUFLAUF

Vorbereitungszeit: ca. 20 Minuten

Backzeit: ca. 20 Minuten



Das Rezept wurde von der **Ernährungswissenschaftlerin Dr. Rita Hermann** entwickelt und ist speziell auf eine knochengesunde Ernährung ausgerichtet. Der Fokus liegt vor allem auf einer eiweiß- und kalziumreichen Ernährung, die besonders gut für unseren Knochenstoffwechsel ist. Alle Nährwertangaben wurden mit PRODI® 7 Basis, Vers. 7.1. berechnet.

Zutatenliste:

Eier	2
Naturjoghurt, 3,5 % Fett	100 g
Buttermilch	50 ml
Honig	2 EL
Hafermehl	50 g
Backpulver	1 TL
Apfel	1
Birne	1
Haselnüsse, gehackt	2 EL

Nährwerte (pro Portion):

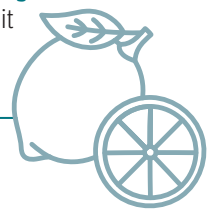
Kalorien:	297 kcal
Eiweiß:	9,1 g
Fett:	13 g
Kohlenhydrate:	33 g
Kalzium:	153 mg
Vitamin D:	0,1 µg



ZUBEREITUNG:

- Eier mit Naturjoghurt, Buttermilch und Honig verrühren.
- Hafermehl und Backpulver hinzugeben und zu einer glatten Masse verrühren.
- Apfel und Birne waschen, schälen, in Würfel schneiden und unter die Masse heben.
- Alles in eine flache, leicht gefettete Auflaufform geben.
- Den Auflauf bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 20 Minuten goldgelb backen.
- Ca. 10 Minuten vor Ende der Backzeit den Auflauf mit den gehackten Haselnüssen bestreuen.

TIPP: Der Auflauf lässt sich **gut aufbewahren** und ist auch kalt sehr lecker – zum Beispiel als Zwischenmahlzeit für den Nachmittag. Wer mag, kann gleich die **doppelte Menge** zubereiten. Hier dann das klein geschnittene Obst mit etwas **Zitronensaft** beträufeln, bevor Sie es unter die Masse heben, damit es nicht braun wird.



Guten
Appetit!

Achten Sie auf Ihre Knochengesundheit und sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über Ihr persönliches Osteoporose-Risiko. Alle wichtigen Informationen sowie weitere Download-Materialien und Tipps rund um das Thema Osteoporose finden Sie auf unserer Website: www.aktionsbündnis-osteoporose.de

KNOCHEN.STARK.MACHER.
Aktionsbündnis Osteoporose