

**BACK TO BASICS
PROTEINREICHES
FRÜHSTÜCK**

10 köstliche Frühstückszerepte mit mindestens 30g Protein



Hinweise:

Die Rezepte sind für jeweils 1 Person berechnet.

Nährwerte ermittelt mit FDDb, gerundet, und Abweichungen sind je nach verwendetem Produkt möglich.

Dazu gibt es jeweils ein paar Vorschläge, wie du die Rezepte noch "aufmotzen" kannst.

Ersetze selbstständig Zutaten die du nicht verträgst, beachte jedoch, dass sich dadurch die Nährwerte verändern und checke auch den Proteingehalt!

10 köstliche Frühstückszerepte mit mindestens 30g Protein



1. Omelette mit Hüttenkäse & Gemüse

Zutaten:

- 3 Eier
- 100 g Cottage Cheese
- 1-2 Handvoll frischer Blattspinat
- 1/2 Paprika, fein gewürfelt
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 1-2 TL Olivenöl
-

Zubereitung:

Eier verquirlen und würzen. Gemüse anbraten. Eier dazugeben. Etwas stocken lassen. Cottage Cheese daraufsetzen und falten.

Nährwerte:

437kcal, 33g F, 10g KH, 34g EW

Pimp-it:

Mit gerösteten Kürbiskernen, etwas Pesto, frischem Basilikum, Sprossen und Keimlingen...



2. Porridge mit griechischem Joghurt & Mandeln

Zutaten:

- 40 g Haferflocken
- 250 ml Milch
- 150 g Skyr
- 20 g Mandeln
- Zimt
- 1 Handvoll Beeren

Zubereitung:

Haferflocken köcheln bis sie cremig werden, mit etwas Zimt und einer Prise Salz würzen. Die Beeren dazugeben wenn sie gefroren sind, frische Beeren erst ganz zum Schluss drüberstreuen. Porridge in eine Schüssel geben, mit gehackten Mandeln bestreuen, dann das Skyr daraufklebsen und noch mit ein paar Beeren dekorieren.

Nährwerte:

600kcal, 24g F, 54g KH, 36g EW

Pimp-it:

Die Mandeln rösten, Granatapfelkerne verwenden, mit etwas Honig beträufeln...



3. Topfen-Beeren-Bowl mit Kokos

Zutaten:

- 250 g Topfen 10%
- 50 ml Wasser oder Milch
- 50 g Beeren (oder anderes Obst nach Wahl, das verändert dann etwas die Nährwerte)
- 2 EL Kokosraspel
- 1 EL zuckerarmes Granola
- 2-3 Tropfen Stevia

Zubereitung:

Topfen mit Wasser/Milch und Stevia anrühren, Beeren und 1 EL Kokosraspel dazugeben. In eine Schüssel geben und mit den restlichen Kokosraspeln und dem Granola bestreuen.

Nährwerte:

424kcal, 20g F, 21g KH, 34g EW

Pimp-it:

Dunkle Schokolade, fein gehackt, etwas Nussmus, ...



4. Vollkornbrot mit Schinken & Ei

Zutaten:

- 2 Scheiben Vollkornbrot (ca. 100g in Summe)
- 60g Beinschinken
- 30g Frischkäse
- 1 hart gekochtes Ei
- Tomate
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Brot mit Frischkäse bestreichen, Schinken und Tomate darauf, Ei schneiden und darauf garnieren, würzen nach Gusto.

Nährwerte:

546kcal, 23g F, 40g KH, 36g EW

Pimp-it:

Kresse, Chiliflocken, Kren...



5. Protein-Pancakes

Zutaten:

- 2 Eier
- 100 g Magerquark
- 50 g feine Haferflocken
- 1/2 TL Backpulver
- Zimt
- 1 EL Kokosöl
- 100g Obst nach Wahl
- Beschichtete Pfanne verwenden!

Zubereitung:

Alles gut mit dem Stabmixer mixen, etwas ruhen lassen, ausbacken, mit Obst servieren. Beim ausbacken aufpassen, dass du sie nicht zu schnell wendest sondern erst genug stocken lässt. Daher die Hitze kontrollieren!

Nährwerte:

630kcal, 32g F, 50g KH, 33g EW

Pimp-it:

Beerenkompott, Skyr, gehackte Pistazien, etwas Honig oder Ahornsirup



6. Eierspeis mit Räucherlachs

Zutaten:

- 3 Eier
- 100 g Räucherlachs
- 1 TL Butter
- Dill
- 1 Scheibe Vollkornbrot
- Pfeffer, Zitrone

Zubereitung:

Eier verquirlen und mit der Butter in der Pfanne Eierspeis machen. Auf deinen Teller geben, mit Lachs und Dill garnieren und würzen.

Nährwerte:

653kcal, 41g F, 20g KH, 48g EW

Pimp-it:

Avocado, Kapern, Kren, ...



7. Skyr-Bowl mit Nüssen & Apfel

Zutaten:

- 300 g Skyr
- 30 g Nüsse oder verschiedene Saaten
- 1 Apfel
- Zimt

Zubereitung:

Einen säuerlichen Apfel mit der Schale grob reiben, Nüsse hacken und in einer Pfanne trocken anrösten, alles zusammen mit Skyr und etwas Zimt mischen.

Nährwerte:

460kcal, 19g F, 34g KH, 37g EW

Pimp-it:

Etwas Granola, Honig drüberträufeln, Beeren oder Granatapfelkerne, ...



8. Thunfisch-Vollkornbrot

Zutaten:

- 1 Dose Thunfisch naturell, 150g Abtropfegewicht
- 2 Scheiben Vollkornbrot (ca. 100g zusammen)
- 2 TL Olivenöl
- 2 TL Kapern
- Tomaten, Gurke
- Zitrone, Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Thunfisch abtropfen, mit der Gabel zerdrücken, gehackte Kapern, Zitronensaft und Olivenöl dazugeben, würzen, aufs Brot damit und Gemüse dazu essen.

Nährwerte:

561kcal, 17g F, 40g KH, 52g EW

Pimp-it:

Fein gehackte rote Zwiebeln, geröstete Sonnenblumen oder Pinienkerne, Orangenfilets, Zitronenzesten, Kräuter, hartes Ei...



9. Tofu-Scramble

Zutaten:

- 200 g Tofu natur
- Kurkuma
- Salz, Pfeffer, Paprika
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Hefeflocken
- Spinat
- 1 Vollkornbrot

Zubereitung:

Tofu zerkrümeln oder mit der Gabel zerdrücken, dabei gleich den Curcuma und die Hefeflocken dazumischen, anbraten, Spinat zugeben bis er zusammenfällt, würzen.

Nährwerte:

545kcal, 30g F, 20g KH, 41g EW

Pimp-it:

Salsa, Avocado, Kräuter oder verwende Räuchertofu.



10. Cottage Cheese-Mandarinen-Bowl

Zutaten:

- 200g Cottage Cheese natur
- 1-2 Mandarinen
- 1 EL Mandelmus oder Erdnussmus (zuckerfrei)
- 1 EL geröstete Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

Cottage Cheese in eine Schüssel geben, mit geschnittener Mandarine und Nussmus und den Kernen dekorieren.

Nährwerte:

513kcal, 32g F, 22g KH, 31g EW

Pimp-it:

Granatapfelkerne, etwas Granola, Cashews, ...



Mag. Birgit Barilits, BSc, Diätologin und Ernährungsberaterin,

Telefon: 0660/480 13 98

E-Mail: welcome@birgitbarilits.at

Web: www.birgitbarilits.at

Rechtlicher Hinweis

Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte dieses Workbooks ausnahmslos nicht kopieren, verbreiten, teilen oder an Dritte weitergeben. Für den Fall der nicht genehmigten Verwendung behalten wir uns rechtliche Schritte vor.

Haftungshinweis

Die Autorin hat alle Anstrengungen unternommen, um die Genauigkeit der in diesem Workbook enthaltenen Informationen zu gewährleisten. Allerdings sind die in diesem Workbook enthaltenen Informationen ohne Garantie und ohne Garantie für den Erfolg, weder ausdrücklich, noch stillschweigend. Die Autorin kann nicht zur Verantwortung gezogen werden für Schäden, die direkt oder indirekt durch die Anwendung der in diesem Workbook enthaltenen Hinweise, Tipps und Aufgaben entstanden sind.

Gestaltung des Workbooks: Birgit Barilits

Veröffentlichung: November 2025

Version 1

©2025 Birgit Barilits

