

FRIEDRICH BOHLMANN

ABNEHMEN

für Faule



einfach, bequem, schnell

GU

300 g **TK-Himbeeren** darin auftauen lassen,
dann 5 EL **kernige Haferflocken** und
1 Päckchen **Vanillezucker** unterrühren.



MORGENMUFFEL-MÜSLI

Für 2 Personen

1 EL gehackte **Walnusskerne** in einer Pfanne unter Rühren ohne Fett rösten. 1 **Apfel** waschen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und fein reiben. Den geriebenen Apfel mit

5 EL kernigen Haferflocken, 5 EL fettarmer Milch (1,5 % Fett), 100 g fettarmem Joghurt (1,5 % Fett), 2 EL Rosinen und den gerösteten Walnusskernen vermengen.

ALLE, DIE NICHT ABNEHMEN WOLLEN,

verdoppeln die Menge der Walnüsse und Rosinen im Müsli.

ORANGEN-GRIESS-PUDDING

Für 2 Personen

150 ml **fettarme Milch** (1,5 % Fett) mit 1 Päckchen **Vanillezucker** aufkochen, 50 g **Weichweizengrieß** einrühren, nur kurz aufkochen, dann vom Herd nehmen. 1 **Eigelb** und 150 ml **Orangensaft** in den noch sehr

heißen Grießbrei einrühren und diesen leicht abkühlen lassen. Dann 1 kleine **Orange** schälen, klein schneiden und ebenfalls unterrühren. Den Orangen-Grieß-Pudding auf zwei Dessertschalen verteilen.

**ALLE, DIE NICHT ABNEHMEN
WOLLEN,**

dürfen mit den Orangenstücken pro Person noch 20 g Schokostreusel in den abgekühlten Grießbrei rühren.



BIRNEN-JOGHURT-MÜSLI

Für 2 Personen

40 g **Zimt-Reiscracker** in einem Gefrierbeutel mit einem Nudelholz zerdrücken. 2 **Birnen** halbieren, von den Kerngehäusen befreien, grob reiben und mit