

Ideen für ein gesundes Frühstück

1. Apfel mit Nussmus

Einen Apfel in feine Scheiben schneiden und mit Nussmus bestreichen (Mandelmus, Cashewmus, Sesammus ...)

2. Eieromelette mit Avocado und Sprossen

1-2 Eier mit etwas Mineralwasser, Meersalz und Paprika verquirlen und bei mittlerer Hitze in kaltgepresstem Kokosöl leicht braten. Omelette wenden und die andere Seite braten. Die Omelette sollte innen noch etwas feucht sein.

Mit den Streifen einer halben Avocado und Sprossen belegen. (Sonnenblumen, Rettich, Kresse, Zwiebel...) Mit Meersalz und frischen Kräutern und ev. den Zesten einer Bio-Zitrone würzen.

3. Roggenbrot mit Avocadoaufstrich und Sprossen

½ Avocado zerdrücken, mit wenig Chilipulver, Meersalz, frischem Koriander und Zitronensaft würzen, 2-3 Scheiben Roggenbrot (Sauerteig oder mit Backferment) mit der Masse bestreichen und ev. noch mit Sprossen belegen.

4. Roggenbrot mit Quark-Leinölaufstrich

2-3 Scheiben Roggenbrot (Sauerteig oder mit Backferment) grosszügig mit Quark-Leinöl-mischung bestreichen, mit Meersalz würzen (1 TL Leinöl auf eine Portion normalen Quark, nicht mager).

5. Hafergrütze mit gedünsteten Äpfeln (auch lecker mit Hirse, Quinoa etc.)

Hafergrütze am Vorabend in Wasser einlegen und am Morgen schonend mit einem geraffelten Apfel aufköcheln oder den Apfel frisch hineinreiben. 1 TL Mandel- oder Cashewmus begeben. (Wenn Haferflocken verwendet werden; nur einlegen, nicht kochen)

Mit Meersalz würzen und mit ½ zerdrückten reifen Banane, Dattelmus oder Honig süssen. (Auch andere Früchte verwenden, zB. frische Beeren oder Orangen)

6. Früchteteller mit Sauermilch

Reife Früchte, dazu Nature-Sauermilchjoghurt, ev. gesüsst mit ½ zerdrückten reifen Banane oder etwas Dattelmus oder Honig, mit Erdmandelflocken bestreuen.