

Ideen für ein gesundes Frühstück

1. Apfel mit Nussmus (vegan)

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

2. Frische Früchte in Kokosnussmilch, mit Hanfnüsschen (vegan)

Beeren, Apfel oder Steinobst in Kokosmilch aufköcheln, mit geschälten Hanfsamen bestreuen.

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

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

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

4. Rührtofu mit Avocado und Sprossen (vegan)

100 g fester Natur-Tofu mit der Gabel zerdrücken. 1 EL Kokosöl erhitzen und Tofu anbraten. Mit Kurkuma und Meersalz oder Kala Namak (Schwarzsatz) würzen, nochmals rührbraten, 1-2 EL Wasser mit Kohlensäure zugeben und verrühren. Zum Schluss 1 TL Cashew- oder Mandelmus unterrühren, nicht mehr erhitzen.

5. Roggenbrot mit Avocadoaufstrich und Sprossen (vegan)

½ Avocado zerdrücken, mit wenig Chilipulver, Meersalz, frischem Koriander und Zitronensaft würzen, 2-3 Scheiben Roggenbrot (Sauerteig oder Backferment) mit der Masse bestreichen und mit Sprossen belegen. 1 TL Nährhefe drüberstreuen.

6. Eieromelette mit Avocado und Sprossen (vegetarisch)

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.

7. Roggenbrot mit Quark-Leinölaufstrich (vegetarisch)

Roggenbrot (Sauerteig oder Backferment) grosszügig mit Quark-Leinöl-Mischung bestreichen (1 TL Leinöl auf eine Portion Quark), mit Meersalz würzen

8. Früchteteller mit Sauermilch / Sojasauermilch (vegetarisch/vegan)

Reife Früchte, dazu Nature-Sauermilchjoghurt, ev. süssen mit ½ zerdrückter reifer Banane, Dattelmus oder Honig, mit Erdmandelflocken oder Haselnüssen bestreuen.