



# Die 5 besten Tipps

Wer mit einem guten Frühstück in den Tag startet, tut Körper und Seele direkt etwas Gutes. Denn der Tag ist in den meisten Fällen lang, fordert körperlich und geistig. Wer ohne eine gesunde Morgenmahlzeit aus dem Haus geht, wird Defizite nach und nach spüren. Schwankende Blutzuckerwerte

oder sogar Unterzuckerungen, Konzentrationsprobleme, Kopfschmerzen, Gereiztheit und Magenkrämpfe, um nur einige zu nennen. Ob jung oder alt: Frühstück bietet eine wirksame Prophylaxe gegen Herzerkrankungen und hält den Blutzucker in Balance.

## Tipps für gesundes Frühstück

1. Frisches Gemüse dazu essen: Es versorgt den Körper mit Ballaststoffen und hilft dabei, dass der Blutzucker gemäßigter verläuft.
2. Ein paar gehackte Nüsse, ein Teelöffel Leinsamen oder ungesüßtes Nussmus im Müsli, Overnight Oats, Porridge, Quark oder Obstsalat versorgen den Körper mit Ballaststoffen, fettlöslichen Vitaminen und Mineralien. Auch sie können dazu beitragen, dass der Blutzucker gemäßigter verläuft.
3. Am besten nur selten essen: Brötchen aus hellem Mehl, Stuten, Weck, Croissants und Pfannkuchen.
4. Bei Konfitüre lohnt es sich, selbst zu kochen. Rezepttipps gibt es in der Rubrik Süß & Pikant ab Seite 200. In Kombination mit etwas fettarmem Frischkäse oder Quark aufs Brot streichen.
5. Sehr zuckerreich: fertige Smoothies und Kakao, Honig, Agavendicksaft, Nuss-Nougat-Cremes, Gelee, herkömmliche Konfitüre, fertige Müslis, Frühstücksflocken, Fertig-Porridges, die mit Wasser oder Milch angerührt werden.

## Auf einen Blick



30-Minuten-Zubereitung



Für Anfänger



Budget



Meal-Prep



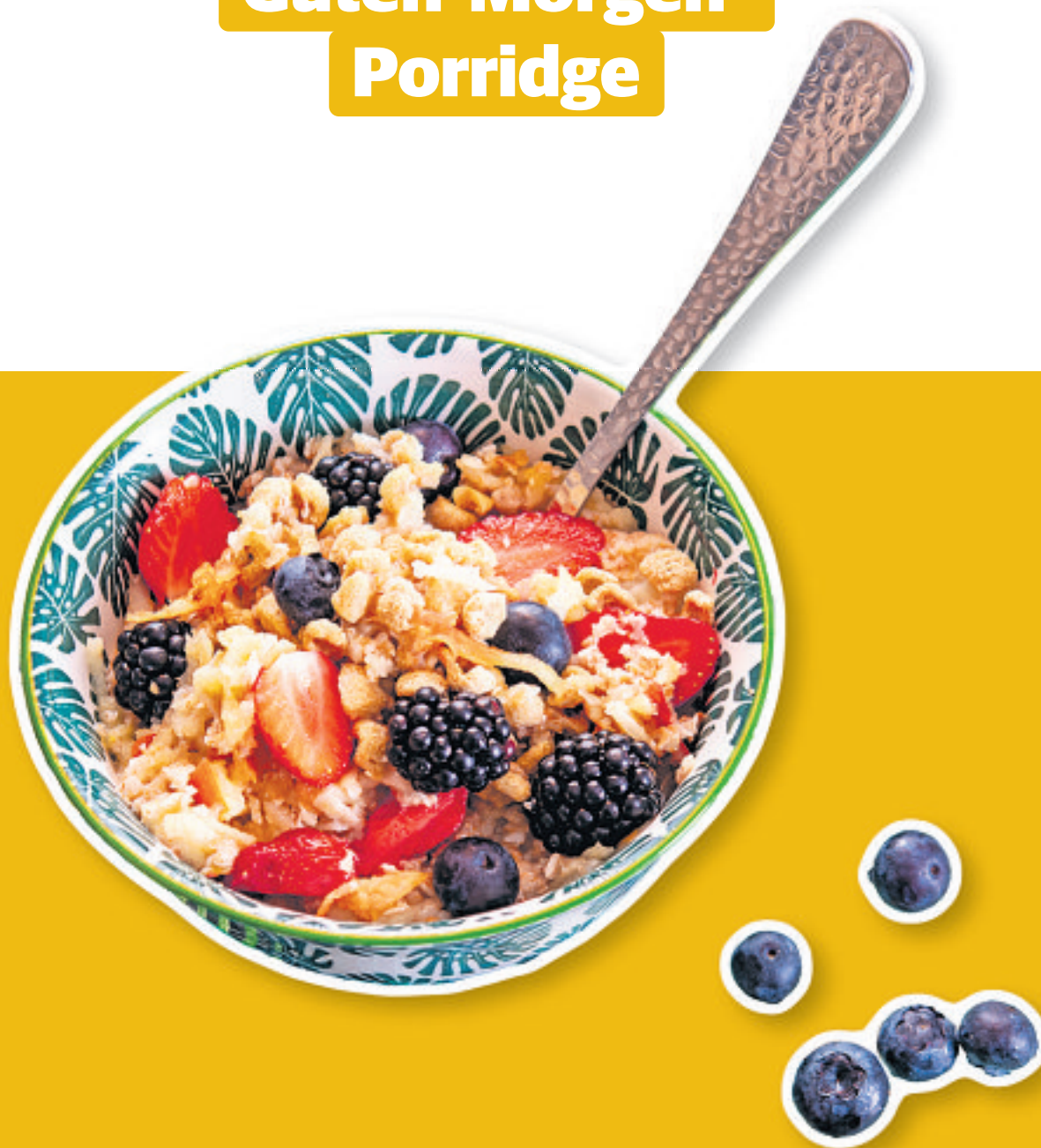
Saisonal

# Frühstück

Was darf's morgens sein? Brot und Brötchen, Müsli, Porridge oder Bowl – die Auswahl an leckeren Frühstücksideen ist riesig. Der Körper freut sich, wenn er öfter Abwechslung geboten bekommt. Dazu bietet es sich an, Früchte nach ihrer Saison auszuwählen. Oder auch mal bei den Frühstücksflocken zu variieren. Beispielsweise mit zuckerfreien Haferfleks, Haferflocken oder Quinoa. Wer es herzhaft mag, kann zum Beispiel mit Vollkornbrot und Avocado in den Tag starten. Klingt lecker – ist es auch. Die passenden Rezepte dazu gibt's auf den nächsten Seiten.



# Guten-Morgen- Porridge



## Zutaten

### Zutaten für 1 Portion:

- 2 EL Haferflocken, 20g
- 150ml Haferdrink, ohne  
Zuckerzusatz
- 2 EL Haferkleie Flakes ohne  
Zucker, 20g
- 1 kleiner Apfel, 100g
- 100g Blau-, Brom- oder  
Erdbeeren
- 1 TL Erdnussmus, crunchy  
ohne Zucker
- ½ TL gemahlener Zimt

## Zubereitung

1. Haferflocken mit Haferdrink in eine Schale geben und verrühren. Für eine Minute bei 800 Watt in die Mikrowelle stellen. Alternativ in einem Topf auf dem Herd aufkochen und kurz quellen lassen.
2. Apfel mit Schale waschen und fein reiben. Nach einer Minute Apfelraffel, Haferkleie Flakes und Erdnussmus dazugeben und eine weitere Minute in der Mikrowelle garen. Alternativ in den Topf geben und noch einmal aufkochen lassen.
3. Beerenobst waschen, auf einem Küchentuch trocknen. Haferporridge kurz stehen lassen, dann gemahlene Zimt und Beeren unterrühren, lauwarm genießen.

# 10 min

## Nährwerte

### Nährwert pro Portion ca.:

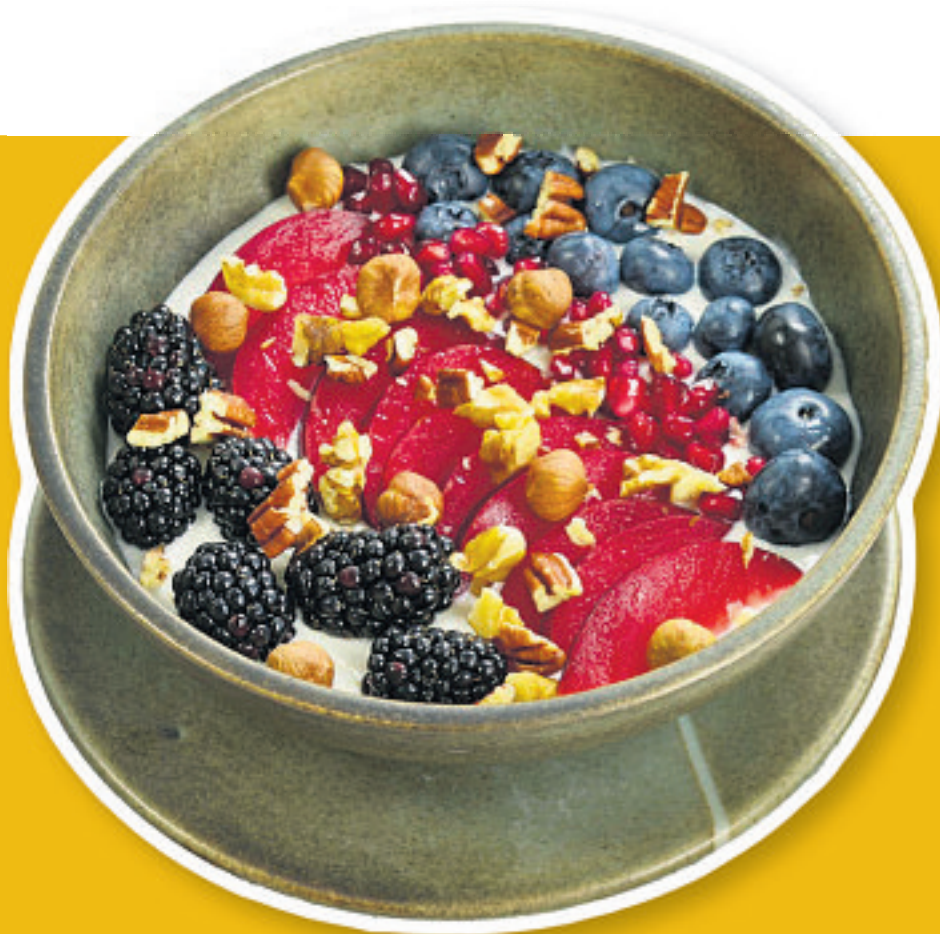
- 10g Eiweiß
- 10g Fett
- 69g Kohlenhydrate  
(davon 50g  
anrechnungspflichtig)
- 12g Ballaststoffe
- 0mg Cholesterin
- 5mg Natrium
- 422mg Kalium
- 186mg Phosphor
- 406 Kilokalorien
- 1624 Kilojoule



### Info: Das beste Obst für den Blutzucker

Beerenfrüchte sind besonders geeignet. Sie sind kalorienarm, wasserreich, enthalten wenig blutzuckerwirksame Kohlenhydrate und einiges an Ballaststoffen.

# Fruchtige Herbst-Bowl mit Nüssen



## Zutaten

### Zutaten für 1 Portion:

- 200g Skyr, Natur
- etwas Zimtpulver
- 200g Brombeeren
- 50g Heidelbeeren
- ½ Granatapfel, 150g
- 4 Pflaumen, 100g
- 20g gehackte Bio-Paranüsse
- 20g grob gehackte Walnüsse
- 30g ganze Haselnüsse

## Zubereitung

1. Skyr in einer Schüssel mit etwas Mineralwasser glatt rühren, mit Zimt würzen.
2. Die Brombeeren und Heidelbeeren verlesen, waschen, auf einem Küchentuch trocknen lassen. Granatapfel in der Spüle oder in einer großen Schüssel halbieren, aus einer Hälfte die Kerne herauslösen. Die Pflaumen waschen, entsteinen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden.
3. Den Zimt-Skyr auf zwei Bowl-Schalen verteilen, Brombeeren, Heidelbeeren, Granatapfelkerne und Pflaumenstreifen darauf dekorativ nebeneinander anordnen. Dann die Haselnüsse und die gehackten Walnüsse und Paranüsse locker darüber verteilen und genießen.

# 15 min

### Info: Kennen Sie Skyr?

Der Legende nach waren es Wikinger, die das Milchprodukt vor über 1000 Jahren nach Island brachten. Seine Nährwerte sind vergleichbar mit denen von Magerquark: also eiweißreich, kohlenhydratarm und nahezu fettfrei. Skyr schmeckt cremiger und enthält 40% mehr Kalzium als Magerquark.

## Nährwerte

### Nährwert pro Portion ca.:

- 21g Eiweiß
- 25g Fett
- 39g Kohlenhydrate  
(davon 27g  
anrechnungspflichtig)
- 9g Ballaststoffe
- 1mg Cholesterin
- 47mg Natrium
- 770mg Kalium
- 357mg Phosphor
- 465 Kilokalorien
- 1860 Kilojoule

