1/3 des Weges gibt's geschenkt

Waldfee, Wikinger oder Wichtel-Frühstück

In Zukunft gibt es drei Mahlzeiten am Tag. Ganz klassisch. Frühstück, Mittag, Abendessen. Keine Snacks. Eventuell wirst du sogar nur zwei Mahlzeiten wollen - ein spätes Frühstück und dazu ein frühes Abendessen. Das darfst du im Laufe der Zeit individuell entscheiden.

Das Wichtige ist, nicht zwischendurch zu snacken.
Mit jedem Snack unterbrichst du die notwendige Verdauungsarbeit, bringst so dein Immunsystem durcheinander und nimmst mehr Kalorien zu dir, als du brauchst. Wenn ich dir jetzt die besten Tipps fürs Frühstück mitgebe, hast du schon 1/3 deines erfolgreichen Weges! Beantworte dir zwei kurze Fragen und schon bist du gerüstet für den Rest deines Lebens:
Liebst du dein Frühstück eher süß oder salzig? Isst du gern warm oder kalt?

Frühstück Waldfee
30 gr Haferflocken
250 ml Pflanzenmilch, z.B. Mandelmilch oder 250 ml Natur-Joghurt
1 Handvoll rote Beeren, ca. 120 gr, (frisch oder gefroren)
1 TL Kokosraspel mit Zimt
Wenn du das über Nacht einweichst, sind die Haferflocken leichter verträglich und es wird schön sämig. Das Rezept funktioniert warm oder kalt, einfach morgens zusammenrühren oder über Nacht einweichen und dann 1 Minute in die Mikrowelle erwärmen.

Frühstück Wikinger
2 gekochte Eier, geviertelt
100 gr gekochte Kartoffeln
1 Handvoll Cherry-Tomaten, ca. 120 gr
2 Cherry-Tomaten im Mörser mit etwas weißem Pfeffer und Meersalz zerstoßen und über die Kartoffelscheiben geben, dann ist das nicht trocken. Kalten Kartoffelsalat draus machen oder Kartoffel- und Tomatenwürfel mischen und die Eier als Spiegelei oder Rührei dazugeben.

Frühstück Wichtel
100 gr Quark, Magerstufe oder bis 20%, je nach Geschmack mit Salatsalz und/oder Kräutern würzen
2 Scheiben Reiscräcker
150 gr Schlangengurke, in lange, dünne Streifen geschnitten
Beide Reiscräcker mit Quark bestreichen, dazu die Gurke essen oder die dünnen Stäbchen alle mit auf die Cräcker legen - dann braucht man beide Hände zum Essen und es macht sogar Kindern Spaß!
Dazu so viel Wasser und Tee, wie du möchtest, Kaffee auf eine Tasse reduzieren.

© Copyright by Tanja Kaiser https://wohlfuehlich.com