



FRÜHSTÜCKSVARIANTEN

1 P Tofu (50 – 60 g),

1 P Gemüse/Salat (80 – 100 g)

- Räuchertofu in Scheiben u. Tomatenscheiben, Paprikastreifen, Chicoreeblätter
- Seidentofu mit Avocadomus als Brotbelag

1 P Ölsaart (20 g), 1 P Samen (15 g),

1 P Gemüse (80 – 100 g)

- Ölsaart u. Samen über Nacht einweichen und mit Karotten u. Apfel im Mixer zerkleinern
- Avocado pürieren u. mit gerösteten Ölsaaten als Brotaufstrich

1 P Geflügel (80 g),

1 P Salat (80 – 100 g)

- Hähnchenbrust in Consommé garen, in Scheiben schneiden u. mit Gurken-u. Tomatenscheiben aufs Brot legen

1 P Nüsse (25 – 40 g), 1 P Samen

(15 – 20 g), Obst (kein Brot dazu)

- Als Müsli: Nüsse u. Samen über Nacht einweichen, im Mixer mit Apfel, 1 TL Öl und etwas Wasser zerkleinern. Evt. Zimt dazu. Oder Ölsaaten geröstet verwenden

1 P Joghurt (170 – 220 g), Obst

- Joghurt u. Apfel im Mixer zerkleinern, 1 TL Leinöl, 1 TL Wurzelkraft o. LaVita dazu. Ergibt grob zerkleinert ein Müsli, oder püriert mit Wasser einen Shake

1 P Nüsse (25 g), 1 P Samen (15 g), 1 P Gemüse

(70 – 100 g) (kein Brot dazu)

- Nüsse u. Samen über Nacht einweichen, im Mixer mit Karotte u. Apfel, 1 TL Öl und etwas Wasser grob zerkleinern. Etwas Zimt dazu. Oder Ölsaaten geröstet.
- Ölsaaten rösten, mit pürierter Avocado als Dip oder aufs Brot

1 P Milchprodukte (180 – 220 g),

1 P Stärke (30 – 50 g), Obst (Kein Brot dazu)

- Haferflocken über Nacht in Milch o. Wasser einweichen. Zu einem Shake mixen oder zu Brei kochen. Mangomus dazu o. anderes Obst mitpürieren o. würfeln

1 P Käse (45- 80 g), 1 P Gemüse

(70 – 100 g)

- Tomatenscheiben o. Gurke aufs Brot, mit Käse überbacken

1 P Fleisch (50 – 90 g), 1 P Salat (80 – 100 g)

- Roastbeef m. Chicoree u. Papaya als Salat oder auf's Brot
- Schinken mit pürierter Avocado aufs Brot

1 P Eier (1-2), 1 P Gemüse/Salat (80 – 100 g)

- weich oder hartgekocht, als Omelette, als Rührei, als Spiegelei, Gemüse roh als Sticks oder zerkleinert in Pfanne gegart

1 P Fisch (85 g), 1 P Gemüse (80 – 100 g)

- Lachs / Thunfisch aus der Dose, Lachs geräuchert aufs Brot mit Gemüsesticks

P = Portion

g = Gramm

Milchprodukte: Kuhmilch, Schafmilch, Ziegenmilch, Sojamilch, Mandelmilch

Joghurt: Kuh / Schaf / Ziege / Soja

Nüsse: Mandeln

Ölsaart / Samen: Sonnenblumenkerne / Kürbiskerne

Stärke: Haferflocken, Roggenflocken

Zusätzlich möglich, wenn nicht angegeben:

- bis zu 2 Scheiben Brot/Knäckebrot
- 1 Sorte Obst

Alle Frühstücksv Variationen schmecken sehr lecker, wenn sie gut gewürzt sind.

Bitte unbedingt auf Qualität bei Kräutern oder Gewürzen achten! Wir verwenden ausschließlich Bio-Gewürze - meist von „Herbaria.“

Am besten ist es, wenn man in der Küche alle Gläser und Dosen auf Ihre Inhaltsstoffe hin überprüft:

Alle Nahrungsmittel mit E-Nummern, Glukosesirup oder andere Zuckerarten, Mononatriumglutamat, Glutamat, Hefeextrakt (= anderes Wort für Glutamat), oder andere Aromen und Geschmacksverstärker, Carageen, „Vollei“, Konservierungsmittel, Säuerungsmittel, modifizierter Stärke....

....dürfen getrost die Küche verlassen ;-D