Mit einem guten Frühstück starten

Reserven für den ganzen Tag

Mit einem ausgewogenen Frühstück können die Reserven des Körpers nach der Nacht aufgebaut und die Basis für einen Tag voller Schwung gelegt werden.

Avocado-Cocktail

Zutaten (für 2 Personen): 2 EL Joghurt, 2 EL Sauerrahm, 250 ml Milch, Saft von 1/2 Zitrone, 2 EL Kresse, 2 Radieschen, Salz, Pfeffer, 1 geschälte Avocado.
Zubereitung: Avocadostücke, Joghurt, Rahm, Milch, Saft und Kresse in Mixer geben, salzen, pfeffern. In Gläser füllen, Radieschen an Gläser stecken.

Vollkornbrot, Müsli, Milchprodukte und Obst: So schmeckt das Frühstück.

Foto: picture-alliance/dpa/Stockfood

Rote-Bete-Saft

Zutaten (für 1 Person): 150 g Joghurt, 125 ml Rote-Bete-Saft, 1 Prise Muskat.
Zubereitung: Joghurt cremig rühren, Saft unterrühren. Mit Muskat abschmecken, gekühlt servieren.

Wintermüsli

Zutaten (für 1 Person): 2 EL geröstete Haferflocken, 2 EL Hirseflocken, 1 EL grob gehackte Haselnüsse, 2 TL Rosinen, 1/2 geraspelter Apfel, 1/2 Orange, 1 EL Sanddornsaft, 1 TL Ahornsirup, 1/2 TL Cassia-Zimt, 1 kleine Messerspitze Vanillemark, 150 g Joghurt.
Zubereitung: Nüsse, Flocken, Rosinen, Apfel und Orangenstücke mischen. Mit Saft, Ahornsirup, Zimt und Vanille würzen, mit Joghurt begießen.

Müsli mit Trockenfrüchten

Zutaten (für 1 Person): 50 g Trockenobst, 50 g Vollkorn-Haferflocken, 2 EL Weizenkeime, 150 g Joghurt.
Zubereitung: Trockenobst klein schneiden, mit Flocken mischen. Weizenkeime und Joghurt verrühren, mit Flockenmix abwechselnd in durchsichtige Schüssel schichten.

Knäckebrot mit Frischkäse

Zutaten (für 1 Person): 1 gebuttertes Knäckebrot, 1 Möhre, 50 g Frischkäse, Salz, Pfeffer, Kresse.
Zubereitung: Möhrenraspeln und Käse mischen, würzen, auf Brot geben, mit Kresse garnieren.

Schinkenbrot mit Sprossen

Zutaten (für 2 Personen): Kräuterbutter aus 20 g Butter und 1 EL gehackte Kräuter, 2 hart gekochte und geschälte Eier, 2 Scheiben Mehrkornbrot, 4 Scheiben Lachsschinken, 20 g Sprossen.
Zubereitung: Brot buttern. Mit Schinken, Eierscheiben und Sprossen belegen.

Bauernbrot

Zutaten (für 2 Personen): 50 g Gurke (in Scheiben), 1 Möhre, 1 Apfel, 1 EL gehackte Petersilie, 1 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 2 Scheiben Bauernbrot, 20 g Butter, 1 EL geröstete Pinienkerne, 6 Kirschtomaten.
Zubereitung: Apfel und Möhre raspeln, mit Petersilie, Zitrone, Salz und Pfeffer würzen. Brot buttern, mit Gurke belegen, Apfel-Mix darauf verteilen. Mit Pinienkernen und Tomatenhälften garnieren.

Fruchtiges Roggenbrot

Zutaten (für 1 Person): 1 Scheibe Roggenmischbrot, Butter, 1/4 geraspelter Apfel, 1/4 Apfel in Spalten, 50 g halbfetter Quark.
Zubereitung: Quark und Apfelraspeln mischen, auf gebuttertes Brot streichen. Mit Apfelspalten garnieren.

Fruchtquark

Zutaten (für 2 Personen): 250 g Quark, 4 EL Joghurt, 2 TL Honig, 1 Banane, 6 entkernte Datteln, 3 EL geröstete Mandelblättchen.
Zubereitung: Quark, Joghurt und Honig glatt rühren. Banane und Datteln klein schneiden, darunter mischen. Mit Mandeln bestreuen.