



Basisches Frühstück

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 28 Februar 2021

Wer seine Ernährung auf eine basische oder basenüberschüssige Ernährungsweise umstellt, hat zwar meist kein Problem mit der Wahl der richtigen Lebensmittel für ein basisches Mittagessen oder eine basische Abendmahlzeit. Die Zusammenstellung eines basischen Frühstücks bereitet oft jedoch Kopfzerbrechen. Wir stellen Ihnen verschiedene Möglichkeiten vor, wie Sie basisch, gesund und lecker frühstücken können.

Frühstück: basisch und gesund

Das basische und auch das basenüberschüssige Frühstück auf der Grundlage frisch zubereiteter basischer Lebensmittel hat sehr viele Vorteile. Es ist frei von künstlichen Lebensmittelzusatzstoffen, verschont den Organismus folglich vor belastenden Substanzen und hilft dem Körper zu entsäuern.

Sie ermöglicht dem Körper eine grundlegende Entschlackung. Das basische Frühstück versorgt mit einer Vielzahl an Vital- und Mineralstoffen, und letztendlich aktiviert es ganz enorm das Immunsystem, die Selbstheilkräfte und ist somit ein [gesundes Frühstück](#)..

Basisch oder basenüberschüssig?

Während die basische Ernährungsweise zu 100 Prozent aus basischen Lebensmitteln besteht, setzt sich die basenüberschüssige Ernährungsweise zu 80 Prozent aus basischen und zu 20 Prozent aus säurebildenden Lebensmitteln zusammen. Hier ist zu beachten, dass säurebildende Lebensmittel nicht unbedingt schlecht und ungesund sind. Es gibt nämlich gute und schlechte säurebildende Lebensmittel.

Gute und schlechte Säurebildner

Zu den guten Säurebildnern gehören beispielsweise:

- Nüsse
- Hülsenfrüchte
- Kakaopulver in hoher Qualität, am besten in Rohkostqualität
- Hirse
- Pseudogetreide (Quinoa, Amaranth, Buchweizen)
- Bio-Getreide z. B. Dinkel, Kamut oder Gerste in kleinen Mengen – idealerweise als Keimbrot oder in Sprossenform (wenn keine Unverträglichkeiten oder Gesundheitsbeschwerden vorliegen) – Weizen sollte grundsätzlich gemieden werden!
- In überschaubaren Mengen hochwertige tierische Produkte aus biologischer Landwirtschaft z. B. Bio-Eier oder Fisch aus Bio-Aquakultur
- Hochwertiger Bio-Tofu

Zu den schlechten säurebildenden Nahrungsmitteln zählen sämtliche stark verarbeiteten Produkte der Lebensmittelindustrie, wie z. B.

- Fertigprodukte
- Milchprodukte (Ausnahme Butter, [Ghee](#) und Sahne (alle in Bio-Qualität), die als neutral eingestuft werden)
- Stark verarbeitete Sojaprodukte (insbesondere das texturierte Sojaprotein, das mit TVP abgekürzt wird und in getrockneter Form als Grundlage für [Hackfleischersatz](#), Gulaschersatz o. ä. angeboten wird)
- Getreideprodukte aus Auszugsmehlen (Back- und Teigwaren, manche Frühstückscerealien wie z. B. Cornflakes, Fertigmüslis, Crispies, Crunchys etc. – Besonders Getreideprodukte, die Weizen in irgendeiner Form enthalten, sind besser zu meiden)
- Produkte aus Gluten ([Seitan](#)), z. B. vegetarische Würste, Aufschnitt, Bolognese o. ä.
- Sämtliche Produkte, die Zucker enthalten
- Produkte aus konventioneller Tierhaltung

Die guten säurebildenden Lebensmittel passen sehr gut in eine gesunde Lebensweise, die schlechten gilt es weiträumig zu meiden.

Kurzfristig basisch – langfristig basenüberschüssig

Eine rein [basische Ernährung](#) kann unter Umständen – wenn sie sehr vielseitig und sorgfältig zusammengestellt wird – dauerhaft praktiziert werden.

Da dies aber so viel Enthusiasmus, Zeit und Konsequenz erfordert, wie bei den wenigsten Menschen anzutreffen ist, empfehlen wir die basische Ernährung lediglich für einen überschaubaren Zeitraum, der zur Entgiftung und Ausleitung von Stoffwechsellrückständen genutzt wird.

Im Anschluss daran kann dauerhaft und mit grossartigen Erfolgen die basenüberschüssige Ernährung praktiziert werden.

Alles ist möglich: low carb, vegan, roh oder gekocht

Die basenüberschüssige Ernährung kann nach den persönlichen Vorlieben sehr stark variiert werden. Wer beispielsweise Kohlenhydrate reduzieren möchte, kommt bei der basenüberschüssigen Ernährung voll auf seine Kosten, da die hauptsächlich Kohlenhydratlieferanten – nämlich Back- und Teigwaren – zu den schlechten Säurebildnern gehören und daher automatisch gemieden werden.

Die erlaubten 20 Prozent aus guten säurebildenden Lebensmitteln können dann mit Gerichten aus Nüssen und/oder - wer nicht vegan leben will - hochwertigen tierischen Produkten aus biologischer Weidehaltung gestaltet werden.

Wer die vegane Lebensweise favorisiert, hat mit der basenüberschüssigen Ernährung verständlicherweise keine Probleme und kann hier bei den zur Verfügung stehenden pflanzlichen Lebensmitteln aus dem Vollen schöpfen.

Die basenüberschüssige Ernährungsweise kann ferner "ganz normal", also zum grossen Teil gekocht verzehrt und mit einem gewissen Rohkostanteil lediglich ergänzt werden. Sie kann aber auch problemlos als reine Rohkosternährung gestaltet werden, wobei auch hier wieder alle Richtungen (vegan, vegetarisch oder omnivor) möglich sind.

In jedem Fall basisch frühstücken

Das Frühstück sollte jedoch - ob Sie sich nun basisch oder basenüberschüssig ernähren - bevorzugt ein rein basisches Frühstück sein. Am Vormittag ist der Organismus noch mit der Ausleitung der in der nächtlichen Entgiftungs- und Verdauungsarbeit angefallenen Stoffwechsellrückstände beschäftigt.

Diese äusserst wichtigen Aktivitäten sollten keinesfalls gestört werden, wie das etwa der Fall wäre, wenn "normal" gefrühstückt werden würde, also beispielsweise mit Müsli und Milch, mit Kuchen und Kakao, mit Eiern und Speck, mit Brötchen und Marmelade, mit Toast und Schinken etc. Stattdessen sollte die morgendliche Aufräumarbeit mit einem leichten, frischen, vitalstoffreichen und wasserhaltigen, kurz, mit einem basischen Frühstück wie einem [Porridge](#) unterstützt und beschleunigt werden.

Basisch frühstücken oder gar nicht frühstücken?

Bevor wir zu den konkreten basischen Frühstücksvorschlägen kommen, sollte klar sein, dass sich niemand zu einem Frühstück zwingen muss, auch nicht zu einem basischen Frühstück, wenn er am Morgen keinen Appetit hat. Die immer wieder gepredigte Mär vom ach so wichtigen und unverzichtbaren Frühstück kann getrost vergessen werden.

Wer morgens nichts essen mag, lässt es bleiben und hat dadurch keinerlei Nachteile zu befürchten. Ganz im Gegenteil. Sehr viele Menschen trinken am Morgen ein Glas Wasser und sind bis zum Mittag hochgradig konzentrationsfähig und zu Höchstleistungen imstande. Würde man diese Menschen zu einem Frühstück nötigen, dann fiel ihre Leistung ins Bodenlose.

Ja, manche Menschen würden sich nach einem – wie es immer wieder empfohlen wird – kaiserlichen Frühstück am liebsten gleich wieder ins Bett legen.

Andere Menschen wiederum gingen bislang jedoch nur deshalb ohne Frühstück aus dem Haus, weil ihnen die übliche Frühstücksauswahl einfach nicht zusagte. Für viele dieser Menschen ist ein leichtes basisches Frühstück eine regelrechte Offenbarung, so dass sie erst jetzt mit Lust und Appetit frühstücken können.

Entscheiden Sie also ganz individuell, ob Sie ein "Power nur mit Frühstück" -Mensch, ein "Power nur mit leichtem Frühstück" -Mensch oder vielleicht doch eher ein "[Power ganz ohne Frühstück](#)" -Mensch sind. Und damit kommen wir nun endlich zur Praxis des basischen Frühstücks.

Das basische Frühstück

Auch beim basischen Frühstück gibt es sehr viele Varianten, so dass für nahezu jeden Geschmack etwas dabei ist. Was in jedem basischen Frühstück jedoch fehlt, sind die folgenden fünf Nahrungsmittelgruppen:

- Kaffee (Bohnen- und Getreidekaffee) und Schwarz- bzw. Grüntee
- Milchprodukte
- Backwaren
- Fleisch-, Fisch- und Eierspeisen
- Zuckerhaltige Produkte wie z. B. Schokoaufstriche, Marmelade, gezuckerte Frühstücksflocken, Donuts etc.

Praktische Küchenhelfer für das basische Frühstück

Viele basische Frühstücks-Rezepturen können mit der üblichen Küchenausstattung problemlos zubereitet werden. Für manche Rezepturen wiederum ist es sehr praktisch, spezielle Küchenhelfer parat zu haben.

Dazu gehören die folgenden Geräte, deren Anschaffung sich sehr positiv auf den Gesundheitszustand auswirken wird, was man von manch anderen teilweise äusserst kostspieligen Gerätschaften nicht direkt behaupten kann und die dennoch fast jeder in der Küche stehen hat (wie z. B. Mikrowelle, beschichtete Topf- und Pfannensets, Kaffee- und Espressomaschine etc.).

Für jene, die sich langfristig gesund und basisch bzw. basenüberschüssig ernähren möchten, empfehlen wir:

- Einen leistungsfähigen Standmixer (also nicht etwa ein Pürierstab, wobei auch dieser natürlich für manche Zwecke recht nützlich ist)
- Einen hochwertigen Entsafter (ohne Zentrifuge und mit geringer Umdrehungszahl, z. B. Green Star-Entsafter o.ä. Modelle)
- Ein Dörrgerät

Das basische Frühstück – Die Praxis

Wählen Sie jetzt – ganz nach Appetit, Lust und Laune – ein leichtes, mittleres oder reichhaltiges basisches Frühstück aus. Viele Rezepte sind sehr schnell zubereitet, so dass niemand am Morgen stundenlang in der Küche stehen muss. Etliche Rezepte erfordern etwas Organisationstalent, weil sie nicht am Morgen, sondern auf Vorrat schon am Tag zuvor hergestellt werden (wie z. B. Cracker oder Keimlingsbrote).

I. Das leichte basische Frühstück

Frisch gepresste Säfte

- Das können reine Fruchtsäfte aus z. B. Äpfeln, Birnen und Zitrusfrüchten sein.
- Das können reine Gemüsesäfte bzw. Gemüsesaftmischungen aus z. B. Karotten, Rote Bete, Spinat, Sellerie, Petersilie etc. sein.
- Das können aber auch Mischungen aus Frucht- und Gemüsesäften sein, z. B. Apfel-Ananas-Möhren-Saft oder Orangen-Trauben-Fenchelsaft oder Apfel-Spinat-Saft etc.

Denken Sie daran, die Säfte SEHR langsam zu trinken, sie gut einzuspeicheln und nur in kleinsten Schlückchen zu sich zu nehmen. Nur so können sie optimal verdaut werden. Statt einen Entsafter zu bemühen, können Sie im Mixer auch Smoothies aus ganzen Früchten und Gemüsen zubereiten. Je härter Ihr Mixgut ist, umso leistungsfähiger sollte der Mixer sein. Bei Smoothies sollten Sie jedoch Früchte nur mit Blattgemüse und nicht mit Wurzelgemüse mischen.

Wenn Sie Ihren Saft mit Ballaststoffen anreichern möchten, dann können Sie einen Esslöffel Erdmandelmehl oder Kokosmehl einrühren. Über Kokosmehl und über die richtige Ballaststoffversorgung erfahren Sie hier mehr: [Ballaststoffe](#) und hier: [Kokosmehl](#)

Grasdrinks

Ein Grasdrink ist ein wunderbares, hochbasisches Getränk – voller Mikronährstoffe, Antioxidantien, sekundärer Pflanzenstoffe und [Chlorophyll](#). Es enthält alles, was in der üblichen Nahrung kaum noch enthalten ist und uns tagtäglich fehlt.

Grasdrinks können aus selber gezogenem Weizen-, Gersten-, Dinkel- oder Kamutgras hergestellt werden, indem man die jungen grünen Halme erntet, wenn sie etwa 10 bis 15 cm hoch sind und sie in einem dafür geeigneten Entsafter in einen grünen Saft verwandelt. Ein reiner Grassaft schmeckt sehr extrem, weshalb die meisten Menschen 50 bis 100 Milliliter davon mit einem Fruchtsaft oder wenigstens mit etwas Wasser verdünnen.

Da der Anbau von Getreidegräsern sehr aufwändig ist und man grosse Mengen Gras benötigt, um auch nur wenige Milliliter Grassaft zu gewinnen, bietet sich als Alternative hochwertiges und sorgfältig gewonnenes Graspulver an, das jederzeit zur Hand ist und sich in Sekundenschnelle mit Wasser oder Saft und einem Schüttelbecher oder einem Mixer in einen leckeren grünen Drink verwandeln lässt. Informationen dazu finden Sie u. a. hier: [Basendrink](#)

Superfooddrinks mit Spirulina- oder Chlorellapulver

Ähnlich wie ein Grasdrink können vitalstoffreiche basische Frühstücksdrinks aus basischen und ebenfalls grünen Superfoods hergestellt werden. Zu den Superfoods gehören die nährenden und gleichzeitig entgiftenden Mikroalgen ([Spirulina](#)-, [Chlorella](#)- und [Afa-Algen](#)) oder auch eine Gras- und Kräutermischung.

Proteindrink mit basischem Lupinenprotein

Wer sich in einer Regenerationsphase befindet oder aus anderen Gründen einen erhöhten Eiweissbedarf hat und bereits das Frühstück für einen Proteinschub nutzen möchte, kann dazu das basische Lupinenprotein einsetzen. Am besten schmeckt es in einen frisch gepressten Orangensaft oder auch in die nachfolgende Mandelmilch gemixt. Infos zum Lupinenprotein finden Sie hier: [Lupine](#)

Mandelmilch

Rezepte dazu finden Sie hier: [Milch Ersatz](#) und hier: [Mandelmilch](#). Mandelmilch kann mit einem Löffel Macapulver noch belebender wirken. [Maca](#) ist auch als Ginseng der Inkas bekannt und ist ein natürliches Stärkungsmittel aus der Knolle der Macapflanze. Maca aktiviert nicht nur das

Immunsystem, sondern soll ausserdem sowohl den Energiepegel als auch die Potenz steigern. Maca ist folglich eine hervorragende Möglichkeit, die Powerwirkung der Mandel noch zu intensivieren.

II. Das mittlere basische Frühstück

FrISCHE Früchte oder Fruchtsalat

Früchte können natürlich einfach so aus der Hand gegessen werden. Sie können jedoch auch in eine Fruchtecreme oder in einen paradiesischen Fruchtsalat verwandelt werden. Ideal ist hier, wenn Sie süsse und säuerliche Früchte kombinieren, z. B. Bananen mit roten Johannisbeeren. Beides mit ein wenig Bio-Vanille (und falls erwünscht einem Löffel Honig oder entsteinten Datteln) in den Mixer und die rote Creme genüsslich löffeln.

Ein tropischer Fruchtsalat aus bunten Früchten wie z. B. Ananas, Bananen und Mango vermag einen ins Paradies zu versetzen, wenn man ihn mit einer frischen, selbst hergestellten Erdbeer- oder Himbeersauce übergiesst. Für die Sauce die Beeren in den Mixer geben und flüssig mixen. Jetzt nach Geschmack entsteinte Datteln dazugeben und mixen, bis die Datteln ebenfalls flüssig sind - fertig.

Früchte werden am besten verdaut, wenn Sie allein für sich gegessen werden. Falls Ihnen Kombinationen keine Verdauungsprobleme bereiten, können Sie Ihren Fruchtsalat mit basischen Leckereien garnieren, wie z. B. [Erdmandelflocken](#) oder Erdmandelchips.

Fruchtsalat mit Mandeljoghurt

Hier finden Sie das Rezept für Macadamia-Joghurt: Milch Ersatz (Link weiter oben). Nehmen Sie statt der Macadamia-Nüsse einfach Mandeln, die Sie über Nacht einweichen. Entfernen Sie dann das braune Häutchen und gehen Sie dann wie im Rezept beschrieben vor. Im Rezept wird u. a. Mandelpüree verwendet. Dabei handelt es sich um weisses Mandelmus.

Das Mandeljoghurt können Sie nun wie "normales" Joghurt unter Ihren Fruchtsalat heben.

Früchte-Kokos-Shake mit geschälter Hanfsaat oder Chiasaat

Zutaten:

- 2 EL geschälte rohe Hanfsaat oder Chiasaat (beide liefern hochwertige Omega-3-Fettsäuren)
- 3 EL Kokosmus
- Saft von 1 Orange
- 2 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 1 Banane
- 2 EL Goji-Beeren (mind. 1 bis 2 Stunden eingeweicht)

Alles zusammen im Mixer mixen und langsam trinken.

Grüner Smoothie

Rezepte und detaillierte Hintergrundinformationen dazu finden Sie hier: [Grüne Smoothies](#)

Leichte Gemüsesuppe

Wer gerne herzhaft und gleichzeitig leicht frühstücken möchte, wählt eine Gemüsesuppe. Diese kann auch bereits am Vortag zubereitet und dann am Morgen nur noch kurz angewärmt werden. Natürlich darf es sich NICHT um eine Fertigsuppe handeln. Notfalls könnten Sie als Grundlage ein hefefreies Suppenpulver aus dem Bio-Handel verwenden und nur noch frisches Gemüse hinzufügen. Ein sehr einfaches und köstliches Rezept ganz ohne Fertigprodukte ist jedoch das folgende:

Zutaten für 1 bis 2 Portionen:

- 1 TL Kokosfett oder Ghee
- 1 Zwiebel
- 250 g Gemüse der Saison
- ½ Liter Wasser
- ½ Bund Petersilie oder andere Gartenkräuter
- Meersalz, Pfeffer, Muskat, Bio-Butter (oder – wer es besonders deftig mag – etwas Tamari)

Eine Zwiebel hacken und in ein wenig [Kokosfett](#) oder Ghee andünsten. 250 Gramm Gemüse der Saison klein schneiden (z. B. Brokkoli, Fenchel, Karotten, Pastinaken, Blumenkohl, Mangold oder was auch immer Ihnen mundet) und dazu geben, umrühren und kurz anbraten lassen.

Mit ½ Liter Wasser (oder auch mehr, wenn Sie lieber dünne Suppen essen) ablöschen, aufkochen und nur wenige Minuten leise köcheln lassen – so lange, bis das Gemüse etwas weich ist, aber noch Biss hat. Erst zum Schluss geben Sie einen halben Bund Petersilie oder andere frische Gartenkräuter (fein gewogen/gehackt) hinzu und schmecken mit Meersalz, Kräutersalz oder Steinsalz, Muskat und frisch gemahlenem Pfeffer oder etwas Tamari ab.

Wenn Sie die Suppe lieber püriert mögen, dann pürieren Sie sie, geben aber erst nach dem Pürieren die Kräuter dazu und lassen kurz vor dem Servieren einen Löffel Bio-Butter oder Kokosöl darin schmelzen. Wenn Sie mögen, können Sie zur Suppe einige Saatencracker knabbern (siehe nächstes Rezept).

Saatencracker mit Mandelbutter und frischer Rohkost

Saatencracker sind sehr leicht und auf Vorrat herzustellen. Hier ein Beispielrezept, das vielfältig variiert werden kann:

Rote Leinsamen-Cracker

Zutaten:

- 2 Tassen Leinsamen über Nacht eingeweicht (1 Tasse hat ein Fassungsvermögen von 240 ml)
- 2 frische Tomaten
- 4 bis 6 getrocknete Tomaten
- 1 rote Paprika
- Kräutersalz und – für die Liebhaber von Schärfe – Cayennepfeffer
- Getrocknetes Basilikum

Mixen Sie die Tomaten (die frischen und die getrockneten) mit der Paprika im Standmixer und gießen Sie die entstandene Masse zu den Leinsamen. Vermischen Sie alles gut und schmecken Sie ab. Dann wird der relativ flüssige "Teig" auf das Papier Ihr Dörrgerätes gestrichen und für etwa 10 bis 14 Stunden getrocknet.

Wenn Sie keinen Trockner haben, probieren Sie es im Backofen. Streichen Sie die Masse dünn (3 mm) auf ein mit Backpapier belegtes Blech und backen Sie das Ganze bei möglichst niedrigen Temperaturen. Da der Teig sehr dünn ausgestrichen wird, genügt hier zum Trocknen oft schon ein sonniger (wirklich warmer) Sommertag. In diesem Fall das Backblech einfach in die Sonne stellen

und dort trocknen lassen. Die Cracker schmecken nicht nur trocken, sondern auch halbflecht sehr lecker.

Bestreichen Sie für ein basisches Frühstück die roten Cracker mit Mandelbutter. Das Rezept für Mandelbutter finden Sie hier: [Milch Ersatz](#) (Link weiter oben) und essen Sie Rohkoststicks aus [Kohlrabi](#), Gurken, Karotten oder auch knackige Salatblätter oder würzige Wildpflanzen dazu.

III. Das basische Frühstück für Hungrige

Salat oder Rohkost mit Avocadocreme

Ein Salat aus verschiedenen grünen Blattsalaten und dazu eine schnelle, aber sättigende [Avocadocreme](#). Wenn Sie keinen Salat machen möchten, können Sie auch Gemüsesticks nehmen, wie z. B. Paprikastreifen, Gurkenstücke, Möhren oder Chicoreeblätter und mit diesen die Avocadocreme "löffeln".

Zutaten:

- 1 bis 2 reife Avocados
- 1 bis 2 Esslöffel frisch gepresster Zitronensaft
- 1 Stück einer Zwiebel fein gehackt (oder [Schnittlauch](#), [Bärlauch](#) o. ä.)
- Meersalz oder Kräutersalz oder einen EL "Salat des Meeres" (Algenflocken mit köstlich herzhaften Geschmack) oder eine Brennesselsamen-Gewürzmischung

Das Fruchtfleisch von ein bis zwei reifen [Avocados](#) mit der Gabel zerdrücken und mit den übrigen Zutaten zu einer Creme verrühren. Nach Geschmack mit einer der oben genannten Möglichkeiten abschmecken. Die Creme kann auch mit Paprika- und Tomatenstückchen und am Wochenende mit frischem Knoblauch aufgepeppt werden.

Reichhaltige Gemüsesuppe mit aktivierter Gerste

Das obige Gemüsesuppenrezept kann "dicker" gestaltet werden, indem einfach mehr Gemüse verwendet wird oder indem wertvolle basische Suppeneinlagen zugefügt werden, wie z. B. aktivierte Gerste von Sunwarrior, von der 2 bis 3 Esslöffel in die Suppe gestreut werden.

Weitere basische Suppeneinlagen sind gekeimte Gerste, gekeimte Goldhirse, Alfalfakeimlinge, Keimlinge vom schwarzen Sesam, Braunhirsekeimlinge, Buchweizenkeimlinge oder

Brennnesselsamen. Achten Sie jedoch darauf, dass die Suppeneinlage nicht mitgekocht wird. Streuen Sie sie erst nach dem Kochen in die Suppe.

Gedämpfte Gemüse mit Kokosmus oder Butter und Mandeln

Nehmen Sie Ihr Lieblingsgemüse wie z. B. Brokkoli, Blumenkohl, Kohlrabi, Kürbis, Zucchini oder was auch immer, dämpfen Sie die Gemüse in sehr wenig Wasser, so dass das Wasser verschwunden ist, wenn die Gemüse noch etwas knackig sind. Würzen Sie mit etwas Kräuter- oder Meersalz, lassen Sie Kokosmus oder Bio-Butter darüber schmelzen und essen Sie dazu eine oder zwei Hände voll Mandeln.

Keimlingsmüsli mit Vanillecreme

Zutaten für das Müsli:

- 50 g frische Keimlinge Ihrer Wahl wie z. B. Sonnenblumenkernkeimlinge, Dinkelkeimlinge, Kamutkeimlinge o. ä. (24 Stunden bis drei Tage lang gekeimt)
- 1 Banane
- 1 Orange
- 100 g Beeren der Saison (z. B. Trauben, Erdbeeren, Heidelbeeren etc.)

Schneiden Sie die Früchte in kleine Stückchen und vermischen Sie sie mit den Keimlingen.

Zutaten für die Vanillecreme:

- 250 ml Wasser
- 2 EL weisses Mandelmus
- 6 entsteinte Datteln
- 2 EL Bio-Leinöl
- ¼ TL Bio-Vanillepulver

Geben Sie alle Creme-Zutaten in den Mixer und mixen Sie so lange, bis eine cremige Sauce entstanden ist und giessen Sie diese über das Müsli.

Brot aus Keimlingen mit basischem Brotaufstrich

Brot aus Keimlingen kann lediglich bei Spezialversendern bestellt werden. Oft werden auch in "normalen" Bäckereien Sprossen- oder Keimlingsbrote angeboten. Dabei handelt es sich jedoch meist um ganz normale Vollkornbrote mit einem geringen Sprossenanteil. Ein echtes basisches Keimlingsbrot jedoch besteht zu 100 Prozent aus Keimlingen und enthält kein Mehl.

Es kann sehr leicht selbst gemacht werden. Dazu benötigt man allerdings ein Dörrgerät oder warmes, sonniges Wetter. Hier ein Beispielrezept:

Sonnenblumen-Mandel-Brot

Zutaten:

- 200 Gramm Sonnenblumenkerne (mind. 24 Stunden eingeweicht)
- 100 Gramm Mandeln gemahlen
- 2 reife Tomaten
- 1 rote Paprika
- ½ Zwiebel
- ¼ Knoblauchzehe (kann auch weg gelassen werden)
- 1 bis 2 EL Majoran getrocknet (gerebelt oder Pulver)
- Brennesselsamen-Gewürzmischung

Mixen Sie die Tomaten, die [Paprika](#), die Zwiebel und den Knoblauch im Mixer flüssig, geben Sie jetzt die Sonnenblumenkeimlinge dazu und mixen Sie nur kurz, bis die Keimlinge grob zerkleinert sind. Schütten Sie die Sonnenblumenkern-Gemüse-Mischung in eine Schüssel und geben Sie die Mandeln hinzu. Schmecken Sie mit Majoran und der Brennesselsamen-Gewürzmischung oder Gewürzen Ihrer Wahl ab (z. B. Paprikapulver, frische gerebelte Kräuter, Pfeffer etc.).

Die Masse sollte von formbarer Konsistenz sein. Ist sie zu flüssig, geben Sie mehr Mandeln hinzu. Formen Sie jetzt aus dem Teig runde Fladen von höchstens 8 bis 10 cm Durchmesser und etwa ½ - 1 cm Dicke. Setzen Sie die Fladen in Ihr Dörrgerät. Bereits nach 20 Stunden können die Fladen gegessen werden. Sie sind dann noch etwas feucht und erinnern eher an herzhaftes "Bratlinge" als an ein Brot.

Nach weiteren 8 bis 10 Stunden sind daraus knäckebrotartige Cracker geworden, die man jetzt sehr gut mit einem Dip, mit basischen Brotaufstrichen (z. B. Bio-Kokos-Aufstriche), Mandelbutter oder Nusskäse (siehe nächstes Rezept) essen kann.

Brot aus Keimlingen mit Frischkäse aus Mandeln

Das Rezept des Frischkäses finden Sie hier: Milch Ersatz. Dort ist er zwar mit Macadamia-Nüssen gemacht. Doch können sehr gut auch eingeweichte, gehäutete und hernach fein gemahlene bzw. gemixte Mandeln verwendet werden. Streichen Sie den Frischkäse auf Ihr Keimlingsbrot.

Getränke zum basischen Frühstück

Wie Sie gesehen haben, sind die Varianten für leichte und mittlere basische Frühstücke grundsätzlich sehr wasserhaltig. Ob Säfte, Suppen, Früchte oder Smoothies – sie enthalten alle ausreichend Flüssigkeit, so dass normalerweise überhaupt kein Verlangen nach einem zusätzlichen Getränk aufkommen wird.

Anders sieht es bei einem basischen Frühstück für Leute mit gutem Morgenappetit aus. Müslis und Sprossenbrote mit Aufstrich können oft Lust auf ein Getränk machen.

Generell empfehlen wir jedoch, zu den Mahlzeiten besser nichts zu trinken, da dadurch die Verdauungskraft geschwächt würde. Trinken Sie besser gleich nach dem Aufstehen ein Glas Wasser (pur oder mit einem Schuss Zitrone) oder auch einen Basentee oder Ingwertee.

Von beidem ([Zitronenwasser](#) oder Tee) können Sie sich eine oder zwei Thermoskannen füllen und diese dann mit zur Arbeit nehmen bzw. im Laufe des Vormittags (ab etwa 1 Stunde nach dem Frühstück) trinken.

Wenn Sie jedoch während des Frühstückes oder kurz danach definitiv durstig werden, so trinken Sie dann natürlich etwas. Durstsignale des Körpers sollten nie übergangen werden.

Vielleicht können Sie jedoch dafür am nächsten Tag ganz bewusst VOR dem Frühstück trinken. Sie werden selbst spüren, dass Ihnen diese Reihenfolge viel besser bekommen wird.

**Dieser Artikel enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (* Markierung), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Kosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten.*

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker