



## Gesundes Frühstück – Welcher Frühstückstyp sind Sie?

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 25 November 2020

Gesund und schnell frühstücken ist gar nicht so einfach. Denn alles, was schnell geht, scheint ungesund zu sein. Gesundes hingegen ist offenbar ohne grossen Aufwand gar nicht möglich. Wie könnte man beides kombinieren? Ein gesundes, schnelles Frühstück, das in Minutenschnelle zubereitet ist? Bei uns finden Sie viele Tipps, Zutaten und Rezeptideen, mit denen Sie ein schnelles und dennoch gesundes und variantenreiches Frühstück für die ganze Familie zaubern können.

## Gesundes Frühstück – Welcher Frühstückstyp sind Sie?

Auch beim gesunden Frühstück gilt: Jeder Mensch ist anders und hat somit auch beim Frühstück andere Vorlieben. Bevor man nun weiss, welches Frühstück das individuell richtige ist, gilt es herauszufinden, welcher Frühstückstyp man ist.

Dabei betrachtet man die eigenen Vorlieben aus einer gewissen Distanz, um zu erkennen, was nun tatsächlich auf den persönlichen Frühstückstyp hinweist und was man sich nur angewöhnt hat - etwa weil man so erzogen wurde, weil es die Gesellschaft eben so macht oder weil man vielleicht auch gelesen hat, dass man so oder so frühstücken müsste.

- Sind Sie hungrig, wenn Sie morgens aufwachen?
- Haben Sie eher Lust auf Süßes? Oder könnten Sie am frühen Morgen schon eine Pizza verschlingen?
- Trinken Sie am liebsten nur etwas? Oder können Sie am Morgen im Grunde noch gar nichts essen, zwingen sich aber dazu, weil sie glauben, es sei ungesund, ohne Frühstück das Haus zu verlassen?
- Vielleicht frühstücken Sie aber auch riesige Mengen, weil Ihnen der Spruch in den Ohren liegt "Frühstücke wie ein Kaiser " und es immer wieder heisst, man werde von Heisshungerattacken ereilt, wenn man nichts frühstücke, wonach man dann auch noch leicht Gewicht zulege.

## Gar kein Frühstück ist manchmal das beste Frühstück

Nehmen wir z. B. mich. Nie wollte ich frühstücken, musste es aber, weil meine Mutter zu wissen glaubte (es stand in der Zeitung), dass sich Kinder in der Schule nicht konzentrieren können, wenn sie zu Hause kein Frühstück bekommen und sie überdies Angst hatte, eine Rabenmutter zu sein, wenn sie ihr Kind ohne Frühstück aus dem Haus schickte.

Doch hatte ich morgens um 6.30 Uhr partout keinen Hunger. Bei was aber können Kinder nur schwer nein sagen? Richtig! Bei Süßem! Also frühstückte ich Marmorkuchen mit Schokoguss - und trank, weil ich warme Getränke ablehnte, ein Glas Orangensaft dazu. Nein, nicht frisch gepresst. Aus der Flasche. Zwar fühlte sich mein Bauch anschliessend gar nicht gut an. Aber Mama war zufrieden.

In der Schultasche hatte ich natürlich ein fein säuberlich vorbereitetes Pausenbrot dabei. Kaum sass ich in der S-Bahn, bekam ich Heisshunger auf etwas Herzhaftes und verschlang somit noch vor Schulbeginn (8 Uhr) das Pausenbrot - ein Vollkornbrot mit fettarmem Käse oder Salami und Gurkenscheiben belegt. In der Schule angekommen, fühlte ich mich satt, schwer und müde. Von

Konzentration keine Spur. Zwei Stunden später in der Pause begleitete ich meine Mitschüler zum Schulbäcker und kaufte dort ein Croissant und einen Schokoriegel, wodurch meine Konzentration nicht eben besser wurde.

Als Mama dann in Kur war, frühstückte ich nichts. In der S-Bahn keine Spur von Heisshunger. In der Schule war ich wach und konzentriert. Ich fühlte mich leicht und gut. Ein Pausenbrot hatte ich jedoch dabei und ass es erst in der Pause um 10 Uhr. Den Schulbäcker brauchte ich nicht. Ich frühstückte nie wieder vor 10 Uhr.

**\* Ein leckeres Topping für Ihr Müsli mit viel Vitamin C: [Acerola-Nibs](#)**

## Gesund und schlank ohne Frühstück

Falls es bei Ihnen so ähnlich ist, machen Sie sich keine Sorgen, Sie sind offenbar wie viele Menschen ein Ohnefrühstück-Typ. Dass dies gleichzeitig auch äusserst gesund ist und zudem vor Übergewicht schützt, hatten wir anhand wissenschaftlicher Grundlagen schon hier erklärt: [Gesund und schlank ohne Frühstück](#)

Auch beim sog. [Intermittierenden Fasten](#) ist das Nichtfrühstück ein wichtiger Aspekt. Hier beginnt man mit der ersten Mahlzeit meist erst um 11 oder 12 Uhr. Die zweite und letzte Mahlzeit des Tages wird vor 17 bis 18 Uhr eingenommen.

Das Intermittierende Fasten ist eine sehr stoffwechselfreundliche und auch heilende Lebensweise, bei der man zusätzlich sehr gut überflüssiges Gewicht verlieren kann. Es gibt also inzwischen sehr viele Hinweise dafür, dass das Frühstück keinesfalls den Stellenwert verdient, den man ihm immer wieder einräumen möchte.

Da das Nichtfrühstück überdies auch Zeit spart, ist diese Option beim Thema "schnelles Frühstück" auf jeden Fall an erster Stelle zu nennen.

## Ist der Bärenhunger morgens echter Hunger?

Nun gibt es natürlich genauso Menschen, die morgens schon mit einem Bärenhunger erwachen. Oft ist das aber nur deshalb der Fall, weil sie am Abend zuvor eine grosse, gut gewürzte und auch späte Mahlzeit assen, womöglich noch eine mit Geschmacksverstärker. Dies führt dazu, dass man am Morgen besonders hungrig ist bzw. sich einbildet, dies zu sein. Würde man dann nämlich das erste Hungergefühl ignorieren und stattdessen nur etwas trinken, wäre der Hunger schon sehr bald wieder weg. Es war kein Hunger, nur Appetit.

Wer nun natürlich auf dem Bau arbeitet, abends noch im Fitness-Studio oder gar auf Ganztagswanderung war und mit Hunger aufwacht, darf davon ausgehen, dass es echter Hunger ist.

Es lohnt sich also unbedingt, sich einmal genau und distanziert zu beobachten. Denn erst wenn man den für sich selbst richtigen Zeitpunkt für das Frühstück kennt, kann man sich darum kümmern, diese erste Mahlzeit des Tages gesund zu gestalten. Ein Frühstück zur falschen Zeit hingegen kann aus noch so gesunden Zutaten bestehen, es wird niemals gesund sein.

## Basisches und somit gesundes Frühstück

Wenn Sie nun also wissen, wann für Sie der beste Zeitpunkt für ein Frühstück gekommen ist, geht es darum, nach gesunden Rezepten Ausschau zu halten. Soll es ein Frühstück aus der basischen Vitalkostküche sein, so finden Sie hier ([Basisches Frühstück](#)) die passenden Rezepturen, die – je nach Rezept – eine gewisse Vorbereitungszeit benötigen und daher nicht immer in die schnelle Frühstückskategorie passen.

## Suppe zum gesunden Frühstück

In Asien werden traditionell Suppen gefrühstückt – eine Option für den herzhaften Frühstückstyp. Suppen können hervorragend basisch, mineralstoffreich und dennoch leicht zubereitet werden. Suppen sind ein sehr guter Einstieg in den Tag – insbesondere in der kühlen Jahreszeit. Sie können zudem schon am Abend oder sogar für einige Tage im Voraus zubereitet werden. Am Morgen wärmt man sie nur noch auf. Leckere Suppenrezepte finden Sie in unserer Rezepte-Datenbank, z. B. Ayurvedische Suppen oder Basische Suppen oder Vegane Suppen. Hier finden Sie [gesunde Rezepte](#). Oder Sie probieren einmal das folgende köstliche Rezept aus. Es ist bei Verwendung der Konjak Nudel basisch und ohne [Gerste](#) ist sie auch glutenfrei:

## Vietnamesische Reisnudelsuppe

Für 2 Portionen

### Zutaten

- 100 g Reismudeln (trocken gewogen) oder 200 g basische Konjac Glasnudeln fertig zubereitet
- Gemüse: 100 g Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 100 g [Möhren](#), 1 Tomate, 1 Stange Staudensellerie
- 1 EL getrocknete Shiitake-Pilze
- 1 Lorbeerblatt
- Meersalz und Pfeffer
- 2 EL Sojasauce (Tamari)
- 2 EL Aktivierte Gerste (ein Superfood, siehe weiter unten)
- Nach Wunsch Chili und/oder frisch geriebener Ingwer
- ½ Bund Petersilie
- ½ Bund Koriander

### Zubereitung

Gemüse putzen und in Stückchen schneiden. In 1 Liter Wasser gemeinsam mit den Pilzen und dem Lorbeerblatt aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 10 Minuten köcheln lassen. Sojasauce, aktivierte Gerste und gekochte Nudeln dazu geben. In Teller füllen und mit Petersilie, Koriander, Chili etc. ganz nach Gusto würzen.

**\* Ein leckeres Topping für Ihr Müsli mit viel Vitamin C: [Acerola-Nibs](#)**

## Passt ein Ei zum gesunden Frühstück?

Natürlich kann auch ein Bio-Ei (oder zwei oder drei) von den eigenen Hühnern gefrühstückt werden. Besonders gut verdaulich ist es als weich gekochtes Ei. Aber auch in Kokosöl gebraten, passt es wunderbar zu einer Scheibe Dinkeltoast mit Butter oder veganer [Margarine](#). Verquirlen Sie das Ei und giessen Sie es in die heiße Pfanne. Drehen Sie sofort die Hitze herunter. Lassen Sie das Ei nicht braun werden, sondern nur stocken. Servieren Sie es mit Tomatenvierteln (mit Kräutersalz und Oregano bestreut). Wer die vegane Ei-Variante wünscht, gelangt hier zum Rezept eines [veganen Rührei](#).

## Ist Brot noch ein gesundes Frühstück?

Gerade das oben genannte Dinkeltoast oder ein glutenfreies Toast eignen sich sehr gut für ein leichtes Frühstück. Auch andere Brote (Keimbrote, Dinkelvollkornbrot, Amaranthbrot, [Haferbrot](#) etc.) werden sehr viel bekömmlicher, wenn Sie sie vor dem Verzehr tosten.

Statt Wurst oder Käse greifen Sie zu Gemüseaufstrichen aus dem Bio-Handel (z. B. von Zwergenwiese) und essen schnelle Gemügesticks oder Tomatenscheiben und [Radieschen](#) sowie gehackte Kräuter dazu.

Gemüseaufstriche können natürlich auch sehr leicht am Wochenende oder am Vorabend selbst gemacht werden. Sie halten sich im Kühlschrank mindesten drei bis vier Tage. Dazu pürieren Sie im Mixer einfach jene Gemüse, die Sie am liebsten mögen, z. B. Tomaten oder Gurken oder Paprika oder auch gekochte Gemüsearten ([Kürbis](#), Zucchini, Süsskartoffel etc.), geben eine zerdrückte Avocado, ein wenig Chia-Samen oder gemahlene Leinsaat zum Verdicken hinzu und würzen nach Geschmack mit Meersalz, Pfeffer, Hefeflocken, Olivenöl, Zitronensaft, Mandelmus und frischen Kräutern.

## Marmelade zum Frühstück

Auch Marmelade ist am Frühstückstisch kein Tabu mehr. Es kommt ganz auf die Marmelade an. Gesund ist im Grunde nur eine Marmelade, die praktischerweise auch noch sehr schnell selbst gemacht werden kann:

Pürieren Sie im Mixer die gewünschten rohen Früchte gemeinsam mit ein paar entsteinten Datteln und geben anschliessend ein paar Chia-Samen zur Verdickung hinzu. Fertig ist die gesunde Marmelade aus der basischen Vitalkostküche. Am besten eignen sich dafür Beeren, Aprikosen und [Pflaumen](#).

## Leckere Müslis zum gesunden Frühstück

Das klassische gesunde Frühstück ist ein [basisches Porridge](#). In der Vollwertküche kommt häufig der [Porridge](#) auf den Morgentisch. Dabei wird am Vorabend Getreideschrot eingeweicht, welches dann am nächsten Morgen mit Früchten, Honig und Sahne gegessen wird. Für schwache Verdauungsorgane ist dieses Frühstück natürlich nichts, so dass viele Neueinsteiger nach einem Frischkornbrei oft über Blähungen und Völlegefühl klagen.

Aus Sicht der basischen Küche ist ein Frischkornbrei ebenfalls nicht besonders günstig, da ungekeimte Getreidekörner verwendet werden, die säurebildend wirken. Oft wird das Müsli zwar mit [Hafer](#) zubereitet (und dann nur am Morgen für ca. 30 Minuten eingeweicht), nicht selten aber auch mit Dinkel oder Weizen, so dass der Darm schon am frühen Morgen mit Gluten belastet wird.

**\* Ein leckeres Topping für Ihr Müsli mit viel Vitamin C: [Acerola-Nibs](#)**

## Die Frühstücksmischung – Glutenfrei, basisch und mit Superfoods

Sehr viel bekömmlicher, da glutenfrei, fast basisch und vor allem ganz schnell zubereitet sind spezielle Fertig-Frühstücksmischungen (von Iswari). Die Grundlage bilden Buchweizengriess, Mandelmehl und glutenfreier, gekeimter Hafer.

Je nach Sorte sind jetzt noch Trockenfrüchte und mindestens ein [Superfood](#) enthalten, z. B. Gerstengras, [Maca](#), die Acai-Beere, [Hanfprotein](#) und/oder Lucuma. Gesüsst wird mit Bananpulver und Kokosblütenzucker.

Zwei der Frühstücksmischungen gibt es auch als Frühstück-to-go schon abgefüllt in einem Becher mit Löffel. Man muss nur noch an eine Wasserflasche denken und kann unterwegs gesund und basisch frühstücken.

## Empfehlenswerte Fertig-Müslis

Weitere Fertig-Müslis, die wir für ein gesundes und schnelles Frühstück empfehlen können, sind die folgenden:

- **3-Korn- und 4-Korn-Müsli von Werz:** Hierbei handelt es sich um ganz einfache glutenfreie und ungesüsste Müslimischungen. Die 3-Korn-Mischung ist mit [Mandeln](#) und Rosinen, die 4-Korn-Mischung mit Mandeln und Kokosflocken und ein wenig Reissirup.
- **Sog. Basenmüslis** werden meist dann als basisch bezeichnet, wenn sie glutenfrei sind. Tatsächlich basisch sind sie aber nicht, da sie Flocken aus ungekeimtem Korn enthalten. Doch können sie natürlich dennoch die Grundlage für unsere unten vorgestellten Müsli-Rezepturen bilden. Das Ergebnis ist dann ein basenüberschüssiges Frühstück. Zwei feine vollkommen ungesüsste Basenmüslis sind einerseits das von Sonnentor (Hafer, Buchweizen, Apfel, Birne, [Quitte](#) und Zimt) sowie der BasenZeit Brei von Alvito (Buchweizen, Hirse, Aprikosen, Sonnenblumenkerne, Apfel, Braunhirse, Amaranth, Süsslupinen und Mandeln).
- **Basische Haferflocken** in Rohkostqualität aus gekeimtem Hafer: Diese ganz besonderen Haferflocken können sehr gut als Basis für ein selbst gemachtes Rohkost-Hafer-Müsli verwendet werden.
- **Chufli-Müslis von Govinda:** Chufli Basic und Chufli Yoga sind beide glutenfrei. Sie werden als Frühstücksbrei verzehrt und sind üppig mit Zimt oder Kardamom gewürzt. Sie müssen nicht mehr gesüsst werden, da sie einen hohen Trockenfrucht-Anteil haben. Der Name "Chufli" rührt daher, dass die Müslis reichlich vom süsslichen Erdmandelschrot enthalten. Und [Erdmandeln](#) heissen in ihrer spanischen Heimat Chufas. Erdmandeln wirken sich sehr vorteilhaft auf das Darmmilieu aus, da sie prebiotische Ballaststoffe enthalten und somit der Darmflora nutzen.
- **Erdmandeln** können Sie natürlich auch über jedes andere Müsli oder über Fruchtsalate geben. Es gibt sie als Flocken, Mehl sowie als knusprige Chips (in Agavensirup geröstet). Weitere Toppings stellen wir Ihnen im nächsten Abschnitt vor.

\* Eine grosse Auswahl an Müslis, Haferflocken und Co. finden Sie [hier unter diesem Link](#).

## Toppings für Ihr gesundes Frühstück

Toppings sind Zutaten, die Sie zusätzlich über Ihr Fertig-Müsli streuen können. Bekannt sind z. B. Kokosflocken, Bananenchips oder Schokostreusel. Toppings können aber auch ein wesentlicher Bestandteil Ihrer eigenen Müslimischung sein. Es handelt sich um spezielle Flocken, Flakes, Pops, Keimlinge oder um besondere Superfoods in Pulverform. Mit Hilfe der Toppings können Sie ein und dasselbe Müsli jeden Tag in einer anderen Variante und Geschmacksrichtung servieren.

## Toppings aus Getreide, Pseudogetreide, Kastanien und Saaten



Jedes der nachfolgenden Toppings hat seine eigenen besonderen Eigenschaften und seine eigenen gesundheitlichen Vorteile. Wechseln Sie daher ab!

- **Kastanien-Flocken:** Kastanien sind glutenfrei, leicht verdaulich sowie reich an Kalium, Flavonoiden (Antioxidantien) und Vitamin C.
- **Quinoa Flakes:** Quinoa ist glutenfrei, liefert hochwertiges Eiweiss, viel Magnesium, Calcium und Eisen.
- **Amaranth Flakes:** [Amaranth](#) ist ebenfalls glutenfrei, liefert noch mehr Magnesium und Eisen als Quinoa, versorgt ebenfalls mit hochwertigem Eiweiss, das auch ausreichend Lysin enthält, eine Aminosäure, die in Getreide normalerweise nur in eingeschränkten Mengen enthalten ist, weshalb die Zugabe von Amaranth zu Müslis aus z. B. Dinkel, Reis, Mais o. ä. äusserst sinnvoll ist.
- **Braunhirse Flakes, Braunhirse Pops oder Braunhirse Keimlinge:** Die [Braunhirse](#) wird nur in kleinen Mengen verwendet (1 - 4 EL), ist also ein hervorragendes Topping. Sie ist eine wunderbare Siliciumquelle (für Haut, Haar, Nägel und Knochen) und liefert viele Antioxidantien.
- **Buchweizen Flakes:** Buchweizen ist - wie Quinoa und Amaranth - ein glutenfreies Pseudogetreide mit zahlreichen gesundheitlichen Wirkungen (siehe hier: [Buchweizen - Die gesunde Alternative](#)).
- **Gekeimter Mix aus Buchweizen, Sonnenblumenkernen und Quinoa:** Hier sind drei der hochwertigsten Keimlinge miteinander kombiniert - erst gekeimt, dann getrocknet: Ein tolles Topping, da man in den Genuss von gleich drei Superfood-Nährstoffprofilen gelangt.
- **Aktivierte Gerste:** Diese Gerste ist gekeimt, getrocknet und gemahlen. Sie hemmt die Cholesterinbildung in der Leber, liefert immunstärkende Beta-Glucane und hilft, den Blutzuckerspiegel zu senken. Die aktivierte Gerste passt aufgrund ihres kräftigen Geschmacks auch sehr gut in herzhaftes Suppen.
- **Geschälte Hanfsamen:** [Hanfsamen](#) sind eine wunderbare Kombination aus dem hochwertigen Hanföl (Omega-3 und Omega-6 im idealen Verhältnis) und dem leicht verdaulichen Hanfprotein. Die geschälten Samen machen den Verzehr besonders angenehm.
- **Omega Mix aus braunen Leinsamen und Chia Samen:** Die beiden Omega-3-Könige sind in diesem Mix harmonisch miteinander vereint. Lassen Sie sie gemeinsam mit dem Müsli mindestens 10 bis 20 Minuten quellen.

\* Ein leckeres Topping für Ihr Müsli mit viel Vitamin C: [Acerola-Nibs](#)

## Toppings aus Früchten

Nirgendwo kann man so gut Superfoods untermischen wie im Müsli. Müslis sind daher DIE Gelegenheit, um seinen Antioxidantien- und Vitalstoff-Haushalt auf Vordermann zu bringen. Nutzen Sie sie!

- **Acerola-Pulver:** Die Acerola-Kirsche ist eine starke und natürliche Vitamin-C-Quelle (\* [Hier finden Sie Acerola-Nibs](#))
- **Acai-Pulver:** Ein Füllhorn an Antioxidantien mit einem der höchsten ORAC-Werte (Mass zur Einschätzung der antioxidativen Kapazität)
- **Baobab-Pulver:** Schenkt Kalium, Ballaststoffe und Antioxidantien und wirkt überdies heilsam auf den Darm. Hier finden Sie weitergehende [Informationen über Baobab](#).
- **Mango-Pulver:** Die Mango verleiht Süsse und fruchtiges Aroma.
- **Cranberry-Pulver:** Die [Cranberrys](#) sind fruchtig, säuerlich und zur Prävention von Harnwegsinfekten geeignet.
- **Ananas-Pulver:** Süsst und bringt die Ananasenzyme mit.
- **Himbeer-Pulver:** Herrlich in einem Beerenmüsli! Das Himbeer-Pulver verstärkt das Beerenaroma und liefert gleichzeitig die beerentypischen Antioxidantien.
- **Rotes Bananen-Pulver:** Eines der natürlichsten und besten Süßungsmittel für Müslis.

## Toppings aus Green Food

Das Non-plus-ultra-Superfood ist natürlich grün und umfasst alle vitalstoffreichen Grünpflanzen, Mikroalgen und [Wildkräuter](#). Auch mit diesen Pulvern lässt sich das Müsli noch weiter aufwerten - ohne dass sich am Geschmack viel ändern würde. Hier eine Auswahl an hervorragenden Green Food Produkten, die dank Chlorophyll Ihre tägliche Entgiftung unterstützen:

- **Moringa-Pulver:** Moringa eignet sich besonders zur Optimierung der Calcium-, Eisen- und Vitamin-B2- sowie Vitamin-E-Versorgung.
- **Gräser-Pulver:** Gerstengras-, Dinkelgras- oder Weizengras-Pulver liefern Chlorophyll und reichlich Mineralien und Vitalstoffe. Gerstengras beruhigt den Darm, während Weizengras belebend wirkt.
- **Chlorella-, Spirulina- oder Afa-Algen-Pulver:** Vorsichtig dosieren, da der Algengeschmack andernfalls dominieren könnte. Die Mikroalgen helfen bei der Entgiftung ( [Chlorella](#) ), der Nährstoffoptimierung ( Spirulina) und steigern die körperliche wie geistige Leistungsfähigkeit (Afa-Algen).
- **Green-Food-Mischungen:** Wer von allem etwas möchte oder sich nicht entscheiden kann, greift einfach zu Mischungen aus verschiedenen Grünpflanzen, z. B. die Top-Mischung namens Raw Reserve, in der alle Grünpflanzenpulver in Rohkostqualität vorliegen, also nicht über 42 Grad erhitzt wurden. Enthalten sind die drei Mikroalgen, Meeresalgen, grünes Blattgemüse, Wildkräuter und Heilpflanzen sowie probiotische Kulturen, Ballaststoffe und Enzyme, wobei alle wichtigen Bereiche abgedeckt wären.

## Toppings aus pflanzlichen Proteinen

Das Frühstück kann genauso zur Optimierung der Eiweissversorgung genutzt werden, denn pflanzliche Proteinpulver harmonisieren geschmacklich sehr gut mit einem Müsli.

- **Hanfprotein:** Enthält 50 % Protein, hochwertige Fettsäuren, ist reich an BCAA (verzweigt-kettige Aminosäuren, die besonders zum [Muskelaufbau](#) eingesetzt werden) sowie an [L-Arginin](#), die leistungs- und potenzsteigernde Aminosäure.
- **Reisprotein:** Enthält 80 % Protein, ein low carb Protein mit extrem guter Verdaulichkeit von fast 100 Prozent.
- **Erbсенprotein:** Enthält über 80 % Protein, viel Eisen und ist ideal kombinierbar mit Reisprotein zur Erzielung einer noch besseren biologischen Wertigkeit des Gesamteiweisses. [Erbсенprotein](#) ist reich an Lysin, einer Aminosäure, aus der u. a. Carnitin hergestellt wird, das wiederum die Fettverbrennung fördert.
- **Lupinenprotein:** Enthält 40 % Protein (nur 13 % Kohlenhydrate) und viele Ballaststoffe. [Lupinenprotein](#) ist überdies das einzige basische Proteinpulver.

## Müsli-Rezepte für ein schnelles und gesundes Frühstück

Die unten vorgestellten Rezepte benötigen in etwa 10 Minuten Zubereitung, so dass Sie eine halbe Stunde fürs Frühstück einplanen können - inkl. Verzehr. Wenn Sie diese halbe Stunde nicht haben, sollten Sie entweder früher aufstehen oder das Müsli fertig zubereitet mitnehmen. Sicher finden sich in der nächsten Pause 20 ruhige Minuten zu Frühstück.

Wählen Sie sich nun also ein Fertigmüsli aus oder mischen sich selbst eine Mischung aus einzelnen Flocken, evtl. Nüssen und Trockenfrüchten. Dieser Mix dient sodann als Grundlage für die folgenden Rezeptvorschläge:

## Mandel-Schoko-Müsli

Wählen Sie für dieses Müsli eine sehr einfache und ungesüsste Grundlage, z. B. eines der Werkzeug-Müslis oder ein Basen-Müsli.

### Zutaten für 1 Portion

- 150 ml Mandelmilch, Hafermilch oder Wasser
- 1 EL braunes Mandelmus
- 1 TL Kakaopulver
- ¼ TL Vanillepulver
- 2 EL (oder nach Geschmack) [Yaconsirup](#) oder Yaconpulver
- 80 g Müsli
- 100 - 150 g Früchte der Saison
- 2 EL gemahlene Mandeln
- Wenn vorhanden: 1 EL selbst gemachte Schokolade fein gerieben

### Zubereitung

Die Hafermilch mit dem Mandelmus, dem Kakaopulver, der Vanille und dem Yaconsirup mixen oder im Schüttelbecher gut vermischen, über das Müsli giessen und kurz ziehen lassen. Die Früchte klein schneiden und unters Müsli heben. Die gemahlene Mandeln und Schokospäne darüber streuen und servieren.

## Beeren-Müsli

Dieses Rezept zeigt, wie die Fertig-Frühstücksmischungen von Iswari leicht und schnell in ein leckeres, vitalstoffreiches und vollwertiges Müsli verwandelt werden können.

### Zutaten für 1 Portion

- 4 EL Basisches Porridge (Empfehlung das Porridge von Effective Nature)
- 60 - 80 ml Mandelmilch, Hafermilch oder Wasser
- ¼ TL Vanillepulver
- Je 1 TL Himbeerpulver und Acaipulver
- 100 g gemischte Beeren (auch Tiefkühlbeeren, die über Nacht aufgetaut werden)
- 2 EL Amaranth-Flakes (oder ein anderes Topping nach Wahl)

\* **Basisches Porridge aus 6 gekeimten Bio-Saaten finden Sie [hier unter diesem Link](#).**

### Zubereitung

Die Flüssigkeit zur Frühstücksmischung gießen und mindestens 2 Minuten besser 10 bis 20 Minuten quellen lassen (z. B. vor dem Anziehen einweichen). Dann die Pulver unterrühren, die Beeren unterheben und mit den Flakes bestreuen.

### Zwetschgen-Haferflocken-Genuss

Dieses Rezept ist ein Beispiel für den Einsatz der basischen Rohkost-Haferflocken. Wenn Sie von 60 g Haferflocken nicht satt werden, können Sie selbstverständlich die Menge erhöhen.

### Zutaten

- 60 g Haferflocken
- 30 g gemahlene Haselnüsse
- ½ TL Acerola-Pulver
- 1 TL Baobab-Pulver
- ¼ TL Zimt
- 3 über Nacht in ca. 100 ml Wasser eingeweichte [Dörripflaumen](#) (ohne Stein)
- 2 Datteln ohne Stein
- 6 frische Zwetschgen (ohne Stein) in Stückchen geschnitten
- 2 EL Erdmandel-Chips

### Zubereitung

Die Haferflocken mit den Nüssen, allen Pulvern und dem Zimt mischen. Das Einweichwasser mit den eingeweichten Pflaumen und den Datteln pürieren, über die Haferflocken-Nussmischung giessen. Die Zwetschgenstückchen unterheben und das Ganze mit Erdmandel-Chips bestreuen.

## Getränke zum schnellen, gesunden Frühstück

Ein gesundes Frühstück sollte natürlich auch von einem gesunden Getränk begleitet werden - falls man überhaupt etwas trinken möchte. Und wenn man am Morgen gar nichts isst und stattdessen nur etwas trinkt, sind die nachfolgenden Tipps umso interessanter. Falls Sie frische Smoothies oder frisch gepresste Säfte vermissen sollten, finden Sie hier ([Grüne Smoothies](#)) und hier ([Frisch gepresste Säfte](#)) die nötigen Informationen. Gerade letzteres braucht überdies zu viel Zeit und das Thema dieses Artikels ist ja das gesunde UND das schnelle Frühstück.

- Basischer Kräutertee – Das ideale Getränk!
- [Mandelmilch](#) – Selbst gemacht, sättigt gut und genügt als leichtes Frühstück.
- [Heisse "Schokolade" aus Mandelmilch](#)
- Hanf-Schokoladen-Drink – Der Mix aus Hanfprotein und Kakao kann in Wasser, Mandelmilch oder Saft gerührt oder direkt über ein Müsli gestreut werden.
- [Einen leckeren Lupinen-Kaffee](#), der fast wie Bohnenkaffee schmeckt.
- Lupresso – Der Lupinen-Espresso, ein Lupinen-Kaffee in der Espresso-Variante, wird wie herkömmlicher Espresso zubereitet.
- Lupinen-Mokka – Lupinen-Kaffee als Mokka, gewürzt mit Kardamom. Kochen Sie das Pulver mit Wasser und ein wenig Kokosblütenzucker auf.
- Getreidekaffee – Der traditionelle Getreidekaffee, den es zum Aufgiessen oder in der Instantversion gibt, z. B. Bambu von A. Vogel
- Und für alle, die ohne Koffein nicht auskommen: Ein Getreidekaffee oder ein Kakao mit Guarana – der Urwaldfrucht mit dem gut verträglichen Koffein
- Schnelle Smoothies
- [Basendrinks](#)

## Ein schnelles gesundes Frühstück – Kein Problem mehr!

Mit all diesen Tipps und Vorschlägen wird es Ihnen nicht mehr schwer fallen, gesund zu frühstücken, ohne dafür allzu viel Zeit zu benötigen. Die meiste Zeit werden Sie für das Lesen dieser Infos benötigen. Doch sobald Sie sich für die richtigen Zutaten entschieden haben, können Sie jeden Morgen ganz schnell das gewünschte Frühstück zubereiten.

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim schnellen und gesunden Frühstücken und natürlich: Guten Appetit! Ihr Team vom Zentrum der Gesundheit

*\*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