

Fühlst du dich erschöpft, hast plötzlichen Hunger oder ein Völlegefühl, und fehlt dir die Energie für den Tag?

Power-Frühstück



... ENERGIEGELADEN IN DEN TAG
Deine ultimativen Power-Frühstücksideen

*“Lebensmittel wirken wie
Heilkräuter auf Körper und
Geist, nur wesentlich sanfter.
Sie sind ein wunderbar
einfaches Mittel, um sich
täglich etwas Gutes zu tun.”*

Chinesisches Sprichwort





Inhalt

KAPITEL 1

HAST DU HEUTE SCHON
GEFRÜHSTÜCKT?

KAPITEL 2

WELCHER
STOFFWECHSEL TYP BIST
DU?

KAPITEL 3

REZEPTE TEIL 1

KAPITEL 4

REZEPTE TEIL 2



Hast du heute schon gefrühstückt?



KAPITEL 1

Was stand bei dir auf dem Frühstückstisch und wie lange hielt dich das satt?

Warum ist das Frühstück so wichtig? Vielleicht kennst du das Sprichwort: "Frühstücke wie ein Kaiser, zu Mittag wie ein König und abends wie ein Bettler." Schon früh erkannten die Menschen, dass sie sich besser fühlen, wenn sie abends leichter essen. Ein ausgiebiges Frühstück hingegen fördert Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden den ganzen Tag.

Ein kraftvolles Powerfrühstück am Morgen hat viele Vorteile. Es gibt dir die Energie, die du brauchst, um voller Elan in den Tag zu starten. Nach der Nacht sind deine Energiespeicher leer, und ein nahrhaftes Frühstück füllt sie wieder auf, ähnlich wie das Auftanken eines Autos. Mit einem kräftigen Frühstück bist du bestens gerüstet für die Herausforderungen des Alltags.



Hast du heute schon gefrühstückt?

Viele Menschen lassen das Frühstück aus, sei es aus Zeitmangel oder fehlendem Hunger. Doch oft greift man dann im Laufe des Tages zum Falschen und kämpft ständig mit Heißhunger. Manche verzichten bewusst darauf, um Kalorien zu sparen, merken aber nicht, dass der Körper dann umso mehr nach Nahrung verlangt.

Deshalb frage ich dich:

- Was frühstückst du und wie lange hält es dich satt?
- Bist du danach müde, energielos oder hast du Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen oder Heißhunger?

Das richtige Frühstück, typgerecht und ausgewogen, kann dagegen Energie und Wohlbefinden für den ganzen Tag schenken.

Finde heraus, welcher Stoffwechselltyp du bist und frühstücke entsprechend. Probiere es aus – ich bin gespannt, was passiert!



Welcher Stoffwechsel -typ bist du?

KAPITEL 2

Das typgerechte Frühstück

Jeder Mensch ist einzigartig, besonders wenn es ums Frühstück geht. Was dem einen guttut, muss für den anderen nicht ideal sein. Es gibt viele Ernährungsempfehlungen: rohes Obst, ein vollwertiges Brot mit Körnern oder sogar ganz aufs Frühstück verzichten. Wichtig ist, dass jede Mahlzeit so sättigt, dass du 4-6 Stunden keinen Hunger hast. Wenn der Magen bereits nach 1-2 Stunden knurrt, war es nicht das richtige Frühstück.

Grundsätzlich gibt es zwei Typen:

Der Kohlenhydrat-Typ Dieser Typ fühlt sich mit einem kohlenhydratreichen Frühstück wie Müsli, Brot oder Getreidebrei wohl, eventuell nach den Regeln der traditionellen chinesischen Medizin mit Obst oder Gemüse.

Der Eiweiß-Typ Dieser Typ benötigt am Morgen etwas Deftiges. Ein Gericht mit Schinken, weichem Ei oder Omelett sorgt für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl und verhindert den schnellen Griff zum Kühlschrank.

Frühstücksideen für den Kohle- hydrat-Typ

FRUCHTIGE VARIANTE

*Saftiges Porridge mit
Birnen und Cashewnüssen*



PIKANTE VARIANTE

*Pikanter Buchweizen-
Porridge mit Gemüse und
Kräutern*

Saftiges Porridge mit Birnen und Cashewnüssen

ZUTATEN

Für 2 Portionen:

1 Tasse Hafermilch, 1 Tasse
Wasser, 6 EL Haferflocken,
1 Birne, 2 EL Cashewnüsse,
etwas Honig,
1 Prise Kakaopulver, 1 Prise
Kardamom



ZUBEREITUNG

Hafermilch, Wasser und Gewürze in einem Topf zum Kochen bringen und die Haferflocken einrühren. Noch einmal kurz aufkochen lassen und den Herd ausschalten. Die Birne klein schneiden und mit den Cashewkernen unterrühren. Das Porridge noch einige Minuten lang ziehen lassen und eventuell mit Honig servieren.

Pikanter Buchweizen-Porridge mit Gemüse und Kräutern

ZUTATEN

Zutaten für 4 Personen:
150g Buchweizen, 1 Stange
Lauch, 1 Handvoll
Champignons, Öl zum
Anbraten, etwas Thymian,
Sojasoße oder Kräutersalz,
1 Prise 5 Elemente-
Gewürzmischung



ZUBEREITUNG

Buchweizen waschen und ohne Fett in der Pfanne rösten, bis er leicht nussig riecht. Lauch und Pilze putzen, klein schneiden und in Öl anbraten. Thymian zugeben. Den Buchweizen auf das Gemüse geben und mit 800 ml Wasser zum Kochen bringen. Gewürzmischung, Sojasauce oder Kräutersalz hinzufügen und bei geringer Hitze 20 Minuten kochen. Mit frischen Kräutern bestreut servieren.

Frühstücksideen für den Eiweiß- Typ

SÜSSE VARINATE

Apfelomelette mit
Nüssen

PIKANTE VARIANTE

Eier orientalisches –
Schakshuka



Apfelomelette mit Nüssen

ZUTATEN

Zutaten für 1 Person:

3 Eier, 2 EL Sonnenblumenöl,
1/2 TL Zimtpulver, 2 Äpfel,
2 getrocknete Salbeiblätter,
4 EL Mineralwasser oder Milch,
4 EL Dinkelmehl,
1 TL geriebene Zitronenschale



ZUBEREITUNG

Eier in einer Schüssel aufschlagen. Salbeiblätter zerreiben und mit Mineralwasser (Milch), Dinkelmehl und Zitronenschale zu den Eiern geben. Gut durchrühren und kurz rasten lassen. In der Zwischenzeit die Äpfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in dünne Spalten schneiden. In einer beschichteten Pfanne nacheinander 2 Omeletten backen, dazu das Öl zugeben und die Äpfel darin andünsten. Mit etwas Zimt bestreuen und mit den Omeletten servieren. Wer mag kann noch ein paar Nüsse dazugeben

Eier orientalisches - Schakshuka

ZUTATEN

Zutaten für 2 Personen:
 1 Zwiebel, 1-2 Knoblauchzehen,
 1 roter Paprika, 2 EL Olivenöl,
 3 große Fleischtomaten (z.B.
 Ochsenherz) Chili nach
 Geschmack, 1 TL Kreuzkümmel
 gemahlen, ½ TL Zimt gemahlen,
 ½ TL Kardamom gemahlen,
 Salz, Pfeffer 4 Eier, Petersilie
 oder Schnittlauch zum
 Garnieren



ZUBEREITUNG

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Olivenöl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Paprikawürfel anbraten. Tomaten würfeln und mit den Gewürzen zugeben, alles aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten einkochen. Gut umrühren und in der Mitte eine Mulde machen. Eier in die Mulde aufschlagen, Deckel draufgeben und die Eier bei niedriger Hitze garen. Mit Petersilie oder Schnittlauch garniert servieren.

Über Mich



Ich bin Hildegard Taferner, eine passionierte Beraterin für ganzheitliche und individuell angepasste Ernährung und Kräuter. Durch meine langjährige Erfahrung weiß ich aus erster Hand, welchen positiven Einfluss hochwertige Lebensmittel auf dein Wohlbefinden haben können. Mit Feingefühl und Verständnis biete ich individuelle Unterstützung an, die die Einzigartigkeit eines jeden Einzelnen würdigt.

KONTAKT

TELEFON

*43 664 9185375

E-MAIL

OFFICE@NATUR-WEG.AT

WEBSEITE

WWW.NATUR-WEG.AT

