



FRÜHSTÜCKS Ideen

nach der Glukoseformel



Gefülltes Omelette

(Für 1 Portion)

3 Eier und 1-2 EL Milch verquirlen, mit zerkrümelten Feta (ca. 30-40 g), ein paar Kirschtomaten und frischem Basilikum füllen.

Tomaten-Ricotta-Brot

(Für 1 Portion)

1-2 Scheiben Brot (am besten mit Sauerteig zubereitet), mit Ricotta bestreichen und mit Tomatenscheiben und z. B. frischem Basilikum belegen.

Schinken-Spinat-Wrap

(Für 1 Portion)

1 Wrap mit frischem Blattspinat, 2 Scheiben Schinken und ein in Scheiben geschnittenes, gekochtes Ei belegen. Dazu ein paar Gurken oder Snacktomaten knabbern.

Gegrilltes Gemüse

(Für 1 Portion)

1 kleiner Teller gebratenes Gemüse, z. B. siehe Rezept Ofengemüse S. 134, dazu 1 Scheibe Toast mit Ricotta

Mandeljoghurt mit Beeren

(Für 1 Portion)

150 g griechischer Joghurt mit 1 TL Mandel- oder Nussmus, 1 Handvoll Beeren und 1 EL gehackte Mandeln

Toast mit Hummus

(Für 1 Portion)

2 Scheiben Toast mit Hummus, z. B. S. 94, bestreichen, mit Gurkenscheiben und frischem Rucola oder Salatblatt belegen.

Avocado-Lachs-Brote

(Für 1 Portion)

2 Scheiben Brot (am besten mit Sauerteig zubereitet), 1/2 Avocado pürieren oder zerdrücken, mit 1 TL Zitronensaft vermischen und auf das Brot schmieren. Mit etwas Räucherlachs belegen und frisch gehackten Kräutern bestreuen

Früchte-Nuss-Mix

(Für 1 Portion)

2 Handvoll Beeren, z. B. gemischt Himbeeren und Erdbeeren, 1 TL Chiasamen, 1 TL Leinsamen, 1 TL Mandel- oder Nussmus, 1 TL Kokosflocken, 1 TL gehackte Mandeln oder Nüsse; alles gut vermischen.

Tomate-Mozzarella

(Für 1 Portion)

1 Kugel Mozzarella und 2-3 Tomaten in Scheiben schneiden und mit Basilikum belegen.

