



Rezept

Der gute Start in einen vitalen Tag:

„Süße“ Frühstücksvariante:

Am Vorabend

1 kleine Tasse Quinoa mit der 2,5 fachen Menge Wasser aufkochen und auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist.

Morgens:

Quinoa mischen mit:

- 100g Quark
- Obst
- 1 Eßlöffel Leinöl oder Leinsamen
- Etwas Ahornsirup oder Agavendicksaft
- Einigen Nüssen (1 kleine Handvoll)
- Zimt

Und genießen!!

Herzhafte Variante:

Am Vorabend

Eier hart kochen, Knäckebrot backen

Morgens:

Mehrere Scheiben Knäckebrot belegen mit geschnitten Eiern
(bis zu 2 Stück pro Tag sind in Ordnung)

Und /oder

Käse, Lachs

Obst kleinschneiden

Und genießen!!