



FÜR DEINEN MORGEN-GENUSS:

Drei weitere basische Frühstücksrezepte

Schön, dass dir unser Artikel zum basischen Frühstück so gut gefallen hat und du Lust auf noch mehr Abwechslung bei deinem Frühstück hast. Hier bekommst du gleich drei weitere Rezepte für ein leckeres, basisches Frühstück und einen gesunden Start in den Tag.

Solltest du Allergien oder Unverträglichkeiten gegen einige Zutaten in den Rezepten haben, ist es gar kein Problem, diese wegzulassen oder einfach mit anderen zu ersetzen. Das Gute an den Rezepten: Sie gelingen dir trotzdem und schmecken fantastisch – ganz ohne unerwünschte Nebenwirkungen.

Chia-Pudding mit Kokos und Beeren

Zutaten für 2 Personen:

- 4 EL Chia-Samen
- 50 ml Kokosmilch
- 200 g Joghurtalternative aus Kokos (wahlweise auch aus Soja, Hafer oder Mandel)
- 2 TL Kokosblütensirup (Reissirup, Ahornsirup oder Dattelsirup sind auch mögliche Süßungsmittel)
- 1 TL Zimt (oder Vanille)
- 2 EL Kakaonibs
- 2 kleine Handvoll frische Beeren (nach Wahl)

Zubereitung:

1. Chia-Samen in einem Glas mit Kokosmilch und 300 ml Wasser verrühren und für mindestens 1 Stunde quellen lassen.
2. Chiapudding mit der Hälfte des Joghurts (100 g), Süßungsmittel und Zimt (oder Vanille) verrühren.
3. Auf zwei Schälchen verteilen und jeweils mit der restlichen pflanzlichen Joghurtalternative, Kakaonibs und frischen Beeren anrichten.
4. Und jetzt einfach schon morgens "schön-löffeln".

Gesundheitswissen:

Chia-Samen enthalten fünfmal mehr Kalzium als Milch und sind reich an Omega-3-Fettsäuren. Die Antioxidantien schützen unsere Zellen vor freien Radikalen. Daher gelten Chia-Samen zu Recht auch als "Beauty-Food".



Schoko-Bananen-Bowl

Zutaten für 2 Personen:

- 1 ½ kleine Bananen
- 50 g Cashewkerne
- 20 g Mandeln
- 2 Medjool-Datteln
- 2 EL Mandelmus
- 2 EL Kakaopulver (am besten roh und ungesüßt)
- 80 ml Mandelmilch (oder andere pflanzliche Milch)
- 1 EL Hanfsamen
- 2 EL Kakaonibs

Zubereitung:

1. Banane schälen. Die halbe Banane in Scheiben schneiden und beiseitestellen. Die ganze Banane mit Cashewkernen, den Mandeln, Datteln, Mandelmus und Kakaopulver in einem Standmixer unter Zugabe der Mandelmilch (pflanzlichen Milchalternative) cremig pürieren.
2. Die Masse in zwei Schälchen aufteilen.
3. Die Bowls je mit den Bananenscheiben, Hanfsamen und Kakaonibs garnieren.
4. Einfach schmecken lassen!

Gesundheitswissen:

Roh-Kakao schmeckt leicht nussig und etwas weniger herb als "normaler" gerösteter Kakao. Zudem enthält er im Vergleich dazu mehr Antioxidantien und Spurenelemente.

Erdbeer-Basilikum-Bowl

Zutaten für 2 Personen:

- 2 große Handvoll Erdbeeren
- 1 Banane
- ½ Bund Basilikum
- 2 EL Erdmandelflocken
- 2 EL Leinsamen
- 200 ml Mandeldrink
- 1 EL Kakaonibs

Zubereitung:

1. Die Erdbeeren vorsichtig waschen und die Kelchblätter entfernen. Drei größere Beeren zur Seite legen.
2. Die Banane schälen. Das Basilikum waschen und die Blättchen abzupfen. Zwei Blättchen beiseitelegen.
3. Erdbeeren, Banane, Erdmandelflocken, Leinsamen und Basilikum in den Standmixer geben. Den Mandeldrink hinzufügen und alles cremig pürieren.
4. Die Masse in zwei Schälchen füllen. Die verbliebenen Erdbeeren in Scheiben schneiden und zusammen mit den Kakaonibs und den restlichen Basilikumblättchen darauf anrichten.
5. Guten Appetit und einen tollen Start in den Tag!

Gesundheitswissen:

Obwohl Erdbeeren zu etwa 90 Prozent aus Wasser bestehen, haben sie es ganz schön in sich. Sie enthalten beispielsweise fast doppelt so viel Vitamin C wie Orangen, liefern nur wenig Kohlenhydrate



und so gut wie kein Fett. Sie haben darüber hinaus eine starke antioxidative Wirkung: Ihre Inhaltsstoffe schützen die Zellen vor freien Radikalen, helfen, den Blutdruck zu senken und beugen dadurch Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Nicht zuletzt wirken die enthaltenen Polyphenole Zellschäden und Entzündungen entgegen.

Der Basilikum dazu erscheint dir womöglich erst einmal ungewöhnlich. Doch sein leicht scharfer Geschmack unterstreicht das Aroma der Erdbeeren hervorragend, ähnlich wie grob gemahlener Pfeffer. Außerdem stecken in den leuchtend grünen Blättern jede Menge Vitalstoffe, allen voran Betacarotin, die pflanzliche Vorstufe des Vitamin A, Kalzium, Eisen und Vitamin K. Die ätherischen Öle des Basilikums wirken entzündungshemmend, entkrampfend, schleimlösend und antibakteriell. Dieses Kraut ist ein echtes Allround-Heilmittel.