



Lieblings Frühstück

6 Superfood-Rezepte
für deinen
genussvollen Start in den Tag



Overnight Oats

- Einfach am Vorabend vorbereiten
- Super zum Mitnehmen
- Frei variabel je nach Geschmack
- vegan, laktosefrei, glutenfrei möglich

Zutaten

Für ein Glas 400-500 ml

Basis

- 4 gehäufte EL feine Haferflocken
- 1 EL Chiasamen
- 150 ml Milch oder Milchalternative (Hafer, Mandel, Cashew, Kokos, Reis)
- 2 EL Joghurt oder Joghurtalternative (Mandel, Kokos...)
- 1 TL Süße (Agavensirup, Kokosblütensirup, Ahornsirup, Honig) - oder 1/2 Banane
- 1 Prise Salz

Extras

z.B. Vanilleextrakt, Matchapulver, Kakaopulver etc.

Toppings

- Früchte z.B. Beeren, Banane, Apfel, Birne etc.
- Kokosflocken, geschälte Hanfsamen, aktivierte Buchweizensamen, Nüsse, Leinsamen etc.

Zeit

- Zubereitung | 20 m
- Kühlzeit | 2-3 h
- Hält: 2 Tage

Zubereitung

- 1** Mische die Basiszutaten im Glas und verrühre sie gut, damit alle Flocken und Samen gut feucht werden.
- 2** Füge die Extras hinzu, je nach Geschmack, z.B. Vanilleextrakt, Kakaopulver, Matchapulver
Pro Esslöffel trockener Zutat noch 2 Esslöffel Milch/Alternative dazu.
- 3** Gebe einen Teil der Früchte in die Mischung, einen Teil als Topping obenauf.
- 4** Füge weitere Toppings hinzu, wie z.B. Kokosflocken, Kakaonibs, Hanfsamen, aktivierten Buchweizen etc.
- 5** Glas verschlossen in den Kühlschrank stellen, mindestens für 2-3 Stunden, oder über Nacht.

Tolle Kombis sind:

Pinke Beere: 2 EL Himbeeren, 1 TL Frischkäse, 2 TL Cashews, 1/4 TL Vanilleextrakt

Choco Coco: 1 EL Kakaopulver, 1 EL Kokosflocken, 1 TL Kakaonibs

Bratapfel: 1/4 Apfel gerieben, 1/4 Apfel gewürfelt, 1 TL Frischkäse, 1/2 TL ger. Zimt





Avocado on Toast

- Schnell zubereitet
- Super zum Mitnehmen
- vegan, laktosefrei
- glutenfrei möglich

Zutaten

Für eine Portion/ 2 Scheiben Brot

- 2 Scheiben Brot deiner Wahl (unser Favorit: getoastetes Sauerteigbrot)
- 1 kleine Knoblauchzehe
- etwas Olivenöl
- 1/2 mittelgroße Avocado
- Salz, Pfeffer
- frische Kräuter (z.B. Thymian, Basilikum, Koriander)
- Chiliflocken nach Bedarf
- etwas frische Zitrone oder Limette
- Grünes zum Garnieren - z.B. Babyspinat oder Rucola
- 4-5 Cherrytomaten
- Balsamicoessig nach Geschmack

Das passt auch toll dazu:

Pochiertes Ei
Gebratener Halloumi
Gewürfelte Feta

Zubereitung

- 1** Zerdrücke die Avo mit einer Gabel. Wenn sie sehr reif ist, geht das bereits in ihrer eigenen Schale.
- 2** Würze die Masse mit Salz, Pfeffer und tropfen etwas Zitronen- oder Limettensaft dazu.
- 3** Toaste das Brot, bestreiche es mit etwas Olivenöl und reibe es mit der Knoblauchzehe ein. Wenn du magst, kannst du auch den Knoblauch hacken und drauflegen.
- 4** Trage die Avomasse auf die Brote auf. Streue ein paar Chiliflocken drüber und die frischen Kräuter.
- 5** Garniere dann mit dem grünen Blattgemüse und Cherrytomaten, gebe noch etwas Olivenöl darüber und evtl. ein paar Spritzer Balsamico.

Zeit

- Zubereitung | 10 m
- mit Ei, Halloumi, Feta jeweils + 5-10 m





Wellness-Porridge

- Wunderbar warm im Bauch
- schnell zubereitet
- vegan, laktosefrei und glutenfrei möglich

Zutaten

Für eine Portion

- ca 40 g Haferflocken (fein für eine weicher Konsistenz, grob für mehr Biss)
- 200 ml Milch oder Milchalternative (Hafer, Kokos, Mandel, Reis, Soja...)
- 1 handvoll jeweils: Himbeeren, Blaubeeren am besten bio und lokal (Tiefkühlbeeren im Winter)
- 1 EL Mandelplättchen
- 1/2 TL Chiasamen
- evtl. etwas Ahornsirup oder Honig

Zeit

- Zubereitung | 15 m

Zubereitung

- 1** Röste die Mandelplättchen kurz in einer kleinen Pfanne bis es duftet (Vorsicht, sie können schnell anbrennen), stelle sie zur Seite zum Abkühlen.
- 2** Rühre die Haferflocken mit der Milch in einem Topf noch kalt an und erhitze die Mischung unter Rühren, bis es leicht blubbert.
- 3** Reduziere die Hitze und rühre noch für 2-3 Minuten, stelle dann den Topf für 2 Minuten zur Seite .
- 4** Wenn du TK-Früchte verwendest, taue sie entweder vorher auf, oder hebe sie Jin der letzten Kochminute vorsichtig unter .
- 5** Fülle dein Wellness-Porridge in deine Lieblingsschüssel, garniere es mit den Beeren, den Mandeln und den Chiasamen, träufle je nach Geschmack noch etwas Ahornsirup oder Honig darüber und genieße es warm.





Happy Shakshuka

- Warm und würzig
- Einfach zubereitet
- Laktosefrei, vegetarisch, glutenfrei
- Vegane Variante

Zutaten

Für 2 Portionen

- 1 Dose (400 g) Tomaten, stückig oder ganz, möglichst aromatisch
- 1 EL Tomatenmark
- 1 frische Paprika (eingelegte Paprika geht auch)
- 3-4 frische Eier
- 1 kleine Zwiebel
- 1 große Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1/2 TL Paprikapulver (besonders lecker ist Chipotlepaprika)
- Chiliflocken nach Bedarf
- 2 EL gehackter frischer Koriander (alternativ glatte Petersilie)
- ca 80 g Feta, zerbröselt

Vegane Variante:

- 1/2 Dose Kichererbsen anstelle der Eier
- Kalamata Oliven, entsteint und halbiert anstelle des Feta.

Zeit

- Vorbereitung | 10 m
- Zubereitung | 20 m
- Haltbar | 1-2 T gekühlt

Zubereitung

- 1** Schneide die Zwiebel und die Paprika in Würfel, presse oder hacke die Knoblauchzehe.
Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne oder in einem Topf.
- 2** Dünste die Zwiebel und die Paprika bei mittlerer Hitze an bis die Zwiebel glasig ist, ca. 4-5 Minuten. Dann füge den Knoblauch, das Tomatenmark, den Kreuzkümmel und das Paprikapulver hinzu. Dünste weiter unter Rühren für 2-3 Minuten.
- 3** Gebe die Dosentomaten dazu und einen Teil des Koriander. Rühre und lasse alles 5 Minuten köcheln.
Würze mit etwas Salz & Pfeffer nach Bedarf.
- 4** Mache pro Ei eine kleine Mulde mit einem Löffel und gebe das Ei vorsichtig direkt in die Mulde.
Bedecke den Topf mit einem Deckel für 3, 5 oder 8 Minuten, je nachdem, wie durch du die Eier haben möchtest.
- 5** Serviere in tiefen Tellern, und garniere deine Shakshuka mit Feta und Koriander.





Health Bowl

- Kühl und erfrischend
- Voll grüner Power
- Vegan, laktosefrei und glutenfrei

Zutaten

Für 1 Portion

- 1/2 Avocado
- 1 Banane
- 1 gute Handvoll Babyspinat
- 1/2 Apfel
- 1 entkernte Dattel
- ein paar Beeren oder ein paar Stück Birne, Orange oder Ananas
- 1 kleine Handvoll Paranüsse o.ä.
- Samen gemischt: Leinsamen, Hanfsamen, Chiasamen, Sonnenblumenkerne
- etwas Flüssigkeit: Mandel-, Kokos-, Hafer- oder Sojamilch, Kokoswasser oder Trinkwasser.

Du benötigst einen Standmixer. Ein sehr kräftiger Stabmixer geht evtl. auch.

Zeit

- Zubereitung | 15 m

Zubereitung

- 1 1/3 der Banane, 1/4 Apfel und die anderen Früchte in mundgerechte dekorative Stücke schneiden und zur Seite legen.
- 2 2/3 der Banane, 1/4 Apfel, die Dattel und die halbe Avocado mit dem Blattspinat und ein wenig Flüssigkeit in den Mixer geben.
- 3 Jetzt alles gut Mixen, bis ein homogener Smoothie entsteht. Füge nur noch etwas Flüssigkeit hinzu, falls es noch zu fest ist. Achte darauf, dass der Smoothie nicht zu flüssig wird, damit du ihn noch löffeln kannst.
- 4 Gebe den Smoothie in eine Schüssel und garniere kreativ mit den übrigen Früchten, den Nüssen und dem Seedmix.
- 5 Mache ein Foto und poste es auf Instagram mit #humanofhealth :)





Pancake Passion

- Duftend und fluffig
- macht lange satt
- Vegan, laktosefrei und glutenfrei möglich

Zutaten

Für ca. 12 kleine Pancakes

- 150 g zarte Haferflocken
- 1 Banane
- 200 ml Milch oder Milch-Alternative
- 1 TL gestrichen Backpulver
- etwas Öl zum Ausbacken

- zum Topping: Früchte, Fruchtpüree, Kokosraspeln

- für Protein-Pancakes 10-15 g Proteinpulver und evtl. ein bisschen mehr Milch

Du benötigst einen Standmixer/Blender.

Zeit

- Zubereitung | 20 min
- Ruhezeit | 5-10 min

Zubereitung

- 1** Haferflocken im Mixer zerkleinern, für ca 30 Sekunden.
- 2** Milch und Banane dazugeben und mixen.
- 3** Backpulver dazumixen.
Für Protein-Pancakes kannst du jetzt auch Proteinpulver (10-15 g) dazugeben.
- 4** Dann die Mischung 5-10 Minuten ruhen lassen. Wenn du es eilig hast, gehts auch ohne.
- 5** Mit einer kleinen Schöpfkelle portionieren und mit etwas Öl in einer beschichteten Pfanne goldbraun auf beiden Seiten backen.
- 6** Für ein leckeres Fruchtpüree deine Lieblingsfrüchte in den Mixer werfen, etwas Honig oder Ahornsirup dazu. Superlecker ist auch z.B. Kokosjoghurt als Topping.

Mache gerne ein Foto davon und poste es auf Instagram mit #humanofhealth





Tipps

Zur gesunden und nachhaltigen Auswahl der Lebensmittel

Versuche, so oft wie möglich **frische und regionale** Produkte zu wählen: diese findest du am besten auf dem lokalen Markt.

Lieber mit **saisonaalem** Obst und Gemüse variieren, als weit gereiste, teure oder stark behandelte Lebensmittel wählen.

Eine Alternative zur beliebten, aber ökologisch umstrittenen Avocado ist zum Beispiel Erbsenpüree oder Kichererbsenpüree (Hummus).

Wenn möglich, wähle ökologisch erzeugte Produkte.

Wähle Produkte, die möglichst wenig Plastikmüll generieren, z.B. vom Markt oder aus dem Unverpacktladen.