

Das perfekte
Frühstück

GESUNDE REZEPTE FÜR DEN START IN DEN TAG

ANJA FORSNOR

FOTOS: CHARLOTTE GAWELL

*h.f.*ullmann



BANANEN-SCONES MIT BLAUBEEREN UND ZITRONE

Für
1 Person

1 reife Banane
55 g Mandelmehl
1 EL Kokosmehl
1 TL Backpulver
1 Ei
Saft von ½ Zitrone
1 EL Blaubeeren

Garnierung:
Mohnsamen

Diese Bananen-Scones sind ausgezeichnet und schnell zubereitet. Im Frühstücksbrot verwende ich oft Bananen, da sie eine gute Konsistenz und natürliche Süße schenken. Die Scones können kalt oder warm gegessen werden.

ZUBEREITUNG:

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine Banane mit dem Stabmixer zu Mus mixen. Die restlichen Zutaten hinzufügen und zu einem gleichmäßigen Teig mischen. Teig auf dem Blech mit Backpapier zu einem großen runden oder zwei kleinen Kuchen formen. Mohnsamen darüberstreuen.

Im Backofen auf mittlerer Einschubleiste 10–12 Minuten backen und mit frischen Blaubeeren servieren.







Frühstück und Sport

DASS IHRE ERNÄHRUNG großen Einfluss auf Ihr Training hat, ist nichts Neues. Essen ist wichtig für Energie, Muskelaufbau und Erholung. Wenn Sie morgens Sport treiben, können Sie das Frühstück in zwei Teile aufteilen und etwas vor und nach dem Training essen. Wenn Sie morgens keinen Appetit haben, nehmen Sie etwas Leichtes, zum Beispiel Eier, Nüsse oder einen Smoothie, damit Sie Energie zuführen und das Maximum aus dem Training herausholen. Genießen Sie danach ein etwas umfangreicheres Frühstück, damit sich der Körper erholen kann. Frühstück schmeckt nie besser als nach schweißtreibendem Sport!

In diesem Kapitel finden Sie Rezepte, die Ihnen Ausdauer verleihen, Leistungsfähigkeit und schnelle Erholung schenken – alle funktionieren als Frühstück oder auch als energiereiche Zwischenmahlzeit.

CHIA FRESCA

Für
1 Glas

250 ml Wasser

1 EL Chia-Samen

1 Limette, ausgepresst

Honig nach Belieben



Chia Fresca ist ein frisches, belebendes Getränk randvoll mit Omega-3-Fettsäuren, Vitaminen und Mineralien. Es wird als Energydrink der Natur bezeichnet und soll das physische Leistungsvermögen verbessern. Perfekt als Energiekick vor dem Sport!

ZUBEREITUNG:

Wasser und Chia-Samen in ein Glas geben. Samen einige Minuten quellen lassen und dann umrühren. Limettensaft hinzugeben und nach Geschmack mit Honig süßen.

Wenn ich diesen Drink direkt am Morgen zu mir nehme, verwende ich etwas weniger Honig, damit die Erfrischung perfekt ist.

Info

Das Volk der Tarahumara in Mexiko ist dafür berühmt, beliebig lange und ohne Ermüdung laufen zu können. Das Geheimnis soll im Getränk Chia Fresca als Regeneration und Sammlung neuer Kraft liegen. Da wird man doch neugierig!

TURBOSCHNELLES NUSSBROT AUS DER MIKROWELLE

Für
1 Brot

1 Ei
50 g Nussmehl, z. B.
Haselnussmehl,
Mandelmehl
½ TL Brotgewürz
½ TL Backpulver
Salz

Frisch gebackenes Brot zum Frühstück? Dieses Frühstücksbrot ist in 2 Minuten fertig! Das kann nicht wahr sein? Einfach ausprobieren!

ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten mit der Gabel in einer Schüssel mischen. Teig in eine kleine, eckige Form oder auf einen Teller geben. Bei höchster Stufe 2 Minuten in der Mikrowelle backen. Mit Nussbutter, Obstscheiben, Beeren, Ei oder Avocado servieren.

Tipp

Nussmehl kann man ganz leicht durch Mixen von Nüssen in der Küchenmaschine herstellen. Das Haselnussmehl macht das Brot nussiger, Mandelmehl etwas milder.



BUCHWEIZEN-WRAP MIT SPIEGELEI

Für 4 Wraps

190 g Buchweizenmehl
1 EL Flohsamenschalen
½ EL Chia-Samen
Salz
100 ml Wasser
1 ½ EL Kokosöl, kalt-
gepresst

Füllung für alle Wraps:

1 EL Tahini
1 Spiegelei
2 Cocktailtomaten
1 Handvoll Babyspinat
¼ Paprika
½ Avocado
etwas Petersilie
1 TL Olivenöl
Gewürzsalz
Pfeffer

Sättigende Buchweizen-Wraps mit Ei und Gemüse. Die Wraps werden einfach in der Pfanne gebraten – perfekt für den Strand oder für einen Ausflug.

ZUBEREITUNG:

Trockene Zutaten zu einem fein verteilten Mehl mischen. Wasser und Kokosöl hinzugeben. Zu einem glatten Teig mischen und in vier gleich große Stücke teilen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und in der Pfanne braten, bis die Wraps Farbe annehmen.

Füllung: Tahini auf dem Wrap verstreichen und dann Spiegelei, Gemüse, Olivenöl, Salz und Pfeffer verteilen. Wrap verschließen und in Butterbrot- oder Backpapier einrollen, mit einer Schnur verschließen.

Info

Die Mengenangaben für die Füllung beziehen sich auf einen Wrap. Die Wraps lassen sich im Kühlschrank 2–3 Tage aufbewahren und können in der Mikrowelle aufgewärmt werden.



Danke!

Dank an Marcus – meine Liebe, bester Freund und größter Rückhalt. Auch an meine Familie ein Dankeschön, die immer an mich glaubt und mir Mut macht. Iman und Johan dafür, dass wir in eurer fantastischen Wohnung fotografieren durften. Maria mit Familie, weil ihr euren Geheimplatz im Schärengarten für uns geöffnet habt. Und auch ein Dank an den Norstedts-Verlag und vor allem an Michaéla, Åsa, Pernilla und Charlotte dafür, dass dieses Buch noch schöner geworden ist, als ich es mir in meinem kühnsten Träumen gedacht habe. Dank auch an meine treuen Leser, die all das ermöglicht haben. Dieses Buch ist ihnen gewidmet!

First published by Norstedts, Sweden, in 2016
Published by agreement with Norstedts Agency
En god morgon – Härliga frukostar för en bra start
ISBN der Originalausgabe: 978-91-1-307095-7

Text © Anja Forsnor
Fotos und Illustrationen © Charlotte Gawell
Layout: Pernilla Qvist
Redaktion: Åsa Karsberg

© der deutschen Ausgabe: Ullmann Medien GmbH
Übersetzung aus dem Schwedischen: Elke Adams
Satz: ce redaktionsbüro für digitales publizieren
Formatanpassung: Satz- & Verlagsservice Ulrich Bogun

Gesamtherstellung: Ullmann Medien GmbH, Potsdam

Printed in Slovenia, 2017

ISBN 978-3-7415-2206-2

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
X IX VIII VII VI V IV III II I

www.ullmannmedien.com
info@ullmannmedien.com
facebook.com/ullmannmedien
twitter.com/ullmannmedien



Dies ist eine unverkäufliche Leseprobe vom *Ullmann Medien* Verlag.

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© *Ullmann Medien* GmbH, Potsdam (2017)

Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www.ullmannmedien.com.