

- Der frische Frühstücksblog - <http://www.fruehstuecksprofis.com/blog> -

## Schnelles Frühstück?

von [Marion Flechtner-Mors](#) am 17. August 2011 @ 17:51

Viele Menschen müssen früh aufstehen, weil die Arbeit zeitig beginnt oder weil der Weg zur Arbeit oder zum Büro sehr lang ist. Diesen Menschen bleibt oft keine Zeit für ein traditionelles Frühstück mit Brötchen, Butter und Marmelade oder Wurst und gekochtem Ei.

Vielleicht langt es gerade noch für einen Kaffee aus dem hauseigenen Automat, bevor es an die Arbeit oder auf die Reise geht. Aber ohne nährstoffreiches Frühstück sollte der Tag niemals beginnen.

Während der Nacht hat der Körper von seinen Energiereserven gelebt. Wie bei einem Akku mit begrenzter Speicherkapazität muss am Morgen wieder Energie aufgenommen und gespeichert werden, um mit neuer Kraft den Arbeitstag zu beginnen und letztlich zu bewältigen. Aber es kommt weniger darauf an, wie viel Kalorien aufgenommen werden als vielmehr darauf, dass wertvolle Nährstoffe aufgenommen werden. Häufig ist die Zeit knapp und das Frühstück muss schnell gehen.

Ein heißes Getränk (Kaffee, Milchkaffee, Tee, Früchtetee), ein Joghurt (150 g) und ein Fruchtsaftgetränk (200 ml) sind zwar sehr schnell bereitet und eingenommen, aber kein guter Sprung in den Tag.

Nährstoffreicher ist ein aus Milch, Joghurt oder Fruchtsaft und Vollkorngetreide (Hafer, Dinkel, Hirse, Weizen) und/oder Samen (Plantagosamen, Leinsamen, Amaranth) hergestelltes Müsli. Das kann am Abend vorbereitet werden und in der Frühe können Obst (Äpfel, Birnen, Pflaumen, Pfirsiche, Pflaumen), Südfrüchte (Bananen, Orangen, Ananas, Kiwi, Mango, oder Avocado), Beerenobst (Himbeeren, Brombeeren, Blaubeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren, Moosbeeren, Erdbeeren), Nüsse (Walnüsse, Haselnüsse, Erdnüssen, Pistazien), Samen (Sonnenblumenkerne, Pinienkerne, Mandeln) und getrocknete Früchte (Rosinen, Datteln, Feigen, Pflaumen) zu unterschiedlichen Teilen zugefügt werden. Die Mischung aus Milch, Getreide, Obst, Samen und Nüssen enthält wichtige Makro- und Mikronährstoffe, Ballaststoffe und eine Fülle von bioaktiven Stoffen für Wohlbefinden, Vitalität und Gesundheit.

Ist ein Obstsaft gewünscht, ist zu beachten, dass nach der Fruchtsaftverordnung Fruchtsäfte zu 100% aus Früchten bestehen und fremde Zusätze (Konservierungsmittel, Zucker, Farbstoffe) nicht zugefügt werden dürfen.

Bei den Ganzfruchtgetränken (Smoothies) wird die ganze essbare Frucht mit Zusätzen von Protein, Mineralstoffen und Vitaminen zu einem Getränk oder Pudding verarbeitet, weshalb sich Smoothies nicht zur Herstellung eines Müslis eignen.

Ein Frühstück in Form von Shakes, die ausreichend Makro- und Mikronährstoffe, Ballaststoffe und Vitamine enthalten und nur mit Wasser oder Milch aufgelöst werden müssen, sind für Personen, die nur knappe Zeit, keine Gelegenheit oder auch keine Lust für ein Frühstück haben, eine optimale Lösung.

Das am Kiosk erworbene Gebäck ist kalorienreich, aber bei Weitem nicht so nährstoffreich und nachhaltig wirksam wie das schnelle Frühstück von zu Hause.

---

URL: <http://www.fruehstuecksprofis.com/blog/schnelles-fruehstueck/>

Copyright © 2010 Der frische Frühstücksblog.