Vollwerternährung – das Frühstück

Vollwerternährung – das Frühstück

Mit einer regionalen und saisonalen Vollwerternährung könnt Ihr viel für einen ausreichenden Vitalstoffhaushalt tun. Mit dem Frühstück fange ich an, in den nächsten Blogbeiträgen folgen Mittagessen, Abendessen und Zwischenmahlzeiten.

Mein Tag beginnt mit einem **Frischkorn-Müsli**, dafür gehe ich wie folgt vor:
Am Vorabend:
Getreide:
1 ½ Esslöffel Dinkel (fein mahlen)
1 ½ Esslöffel Hafer (fein mahlen)

Flüssigkeit:
Dinkelmilch
Hafermilch
Fruchtsäfte ohne Zucker (frisch gepresst, nach Möglichkeit)
Milch
Reismilch
Sojamilch
Sofort nach dem Mahlen über das Getreide geben.

Obst:
getrocknete Ananasringe (klein schneiden)
getrocknete Apfelringe (klein schneiden)
getrocknete Aprikosen (klein schneiden)
getrocknete Beeren wie Aroniabeeren und/oder Gojibeeren, Maulbeeren, Physalis, Rosinen
getrocknete Feigen (klein schneiden)
getrocknete Pflaumen (klein schneiden)

Nüsse:
Cashewkerne

Erdnüsse
Haselnüsse
Kokosnussraspeln
Kürbiskerne
Macadamia
Mandeln
Paranüsse
Pekannüsse
Pinienkerne
Pistazien
Sonnenblumenkerne
Walnusskerne

Süße:
Agavensirup
Ahornsirup
Honig
Stevia

Jeden Abend weiche ich eine andere Mischung ein. Über Nacht lasse ich das zusammengestellte Müsli aus Getreide, Flüssigkeit, Obst, Nüsse und die Süße, in meiner Küche stehen. Durch die Raumtemperatur bildet sich über Nacht Vitamin B12.
Am anderen Morgen gebe ich nochmals Flüssigkeit hinzu, da die Flüssigkeit vom Vorabend durch das Quellen des Getreides und des Obstes aufgesogen worden ist. Am Sonntag gebe ich morgens gerne auch mal Sahne hinzu.
Im Sommer lasse ich am Abend die Früchte weg und gebe dann am anderen Morgen frische Früchte der Saison mit in das Müsli.

Oder ich beginne meinen Tag mit einem **Pfannkuchen**, dafür gehe ich wie folgt vor:
Am Vorabend:
Getreide:
Dinkel (fein mahlen)
Emmer (fein mahlen)
Einkorn (fein mahlen)
Gelbweizen (fein mahlen)

Hafer (fein mahlen)
Kamut (fein mahlen)
Rotweizen (fein mahlen)
Weizen (fein mahlen)

Pseudogetreide:
Amaranth (fein gemahlen)
Buchweizen (fein mahlen)
Quinoa (fein mahlen)

Ihr könnt alle Getreidesorten untereinander mischen. Ich nehme 4 Esslöffel Getreide und weiche es über Nacht in Flüssigkeit ein.

Am anderen Morgen gebe ich 1 Päckchen Bio-Weinsteinbackpulver und noch ein wenig Flüssigkeit dazu, bis ein Pfannkuchenteig entstanden ist. Ihr könnt, wenn Ihr wollt, 1-2 Eier hinzugeben. Eine Prise Salz und dann den Teig entweder in der Pfanne oder in einem Topf ausbacken. Ich bevorzuge meine AMC-Töpfe dafür, ich brauche kein Fett und die Pfannkuchen sind super schnell fertig.

Auf den fertig gebackenen Pfannkuchen gebe ich meine Chia Marmelade, die ich morgens im Vorbeigehen ansetze:
200 gr. frische Früchte pürieren, 2 Esslöffel Chiasamen und 1 Esslöffel Honig verrühren und ein paar Minuten stehen lassen. Wenn Ihr im Bad fertig seid, ist Eure Marmelade auch Verzehrfertig.
Pfannkuchen backen, darauf die Marmelade und dann lasst es Euch schmecken!

Oder ich beginne meinen Tag mit meinem **selbstgebackenem Brot**, dafür gehe ich wie folgt vor:

700 gr. Getreide (Dinkel oder Weizen)
350 ml. Wasser
1 Pck. Biohefe (entweder frisch oder getrocknet) aufgelöst in 50 ml warmen Wasser und einem Esslöffel Honig, Agavensirup oder Ahornsirup

2 Teelöffel Salz

Alles gut verkneten und über Nacht abgedeckt gehen lassen. Am anderen Morgen knete ich den Teig nochmals solange durch, bis er nicht mehr klebt. Dann fette ich eine Auflaufform mit Ghee-Kokosöl-Mischung ein und gebe den Teig in die Schale. Die Schale gebe ich in meinen auf 200 Grad C vorgeheizten Backofen für ca. 30-45 Minuten. Es kommt darauf an, wie dick das Brot in der Schale ist.
Durch einen Klopftest erfahrt Ihr, ob das Brot fertig ist. Wenn Ihr auf das Brot klopft und es hohl klingt, dann ist es fertig.

Frisch aufgeschnitten und gut belegt, mit allem was das Herz begehrt, so kann der Tag beginnen.

Das frischgebackene Brot schneide ich immer sofort nach dem Backen in für mich passende Portionen auf und friere die Portionen ein, so habe ich immer genug Brot im Vorrat.

Oder ich beginne meinen Tag mit meinem **Frühstücks-Smoothie**, dafür gehe ich wie folgt vor:
2 gestrichenen Esslöffeln Baobab
1 gestrichener Teelöffel Maca
1 Teelöffel Lucuma
1 Esslöffel Moringa
1 gestrichener Teelöffel Camu-Camu
Gemixt mit Wasser, ungezuckertem Fruchtsaft, Milch, Kefir, Molke bzw. Fruchtmolke usw.

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos!
Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.
Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.
Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung

auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.
Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de
oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

Meine Publikationen
20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil II Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und ErnährungEin Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden
ISBN: 978-3-668-08751-4

Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung