

Morgenstund „mit“ Gold im Mund!

Goldig der Wildkräutertee, goldig der Orangensmoothie und die Dinkelmüslis. Goldig die Sonnenstrahlen, die das Licht auf Apfel, Kichererbsen und Wildkräuter werfen. Zwei unterschiedliche, aber perfekte Frühstücksvarianten für einen gelungenen Start in einen neuen Tag. Wie wichtig ein gutes Frühstück ist wissen wir alle. Wichtig ist auch der Zeitpunkt, wann man seine erste Mahlzeit zu sich nimmt. Es sollte nicht zu früh sein, da der Körper sich noch in



der Verarbeitungs-/Ausscheidungsphase befindet. So gegen 10:00 Uhr ist aber schon eine gute Zeit.

Das erste Frühstück besteht aus einem Wildkräuter-Kaltauszug-Tee. Das heißt: ich setze abends meine Wildkräuter in gutem Wasser an und lasse sie bis morgens ziehen, dann mische ich warmes Wasser unter, so dass ich meinen Tee handwarm genießen kann. Für meine Dinkelmüslis lasse ich den Dinkel drei Tage ankeimen, dann mische ich wechselnd zwei, höchstens drei Obstsorten unter oder mische es mit über 24 Stunden eingeweichten Nüssen und etwas Agavendicksaft. Eine weitere Variante ist mit rohem Kakao, Mandelmus und Banane oder Agavendicksaft. Diese Müslis haben sowohl meine Portion Eiweiß, Fette und Kohlehydrate. Zum Abschluß mixe ich mir noch einen „goldigen“ Orangensmoothie. Dieses Frühstück kann man auch im Tupper mit zur Arbeit nehmen und dort genießen. Das zweite Frühstücksbild spricht für sich. Angekeimte Kichererbsen, ein Apfel und frisch gepflückte Wildkräuter: Köstliches aus der Natur – pur!

Genial. Einfach. Gesund. Lecker.

Viel Spaß und „Vitalissimo“ bei der Zubereitung wünscht Ihnen

N. Wilms

Norbert Wilms · www.vitalissimo.eu