

# Energie Starter FRÜHSTÜCK



25 vitalisierende Frühstücksideen  
inkl. Rezepturen

Vorwort .....	2
Low Carb für Eilige .....	3
Low Carb mit Superfood .....	4
Sportler-Frühstück .....	6
Low Carb-Frühstücksideen für Profis .....	7
Low Carb für kulinarische Genüsse .....	9

## Vorwort

---

Knusprige Brötchen mit Marmelade und eine Tasse Kaffee zum Frühstück? Wenn ihr Ideal von einem Frühstück so aussieht, gibt es ein deutliches Verbesserungspotential. Brötchen und Brot machen zwar kurzfristig satt und geben Energie, aber leider nicht für den ganzen Tag und fit machen sie auch nicht gerade. Dies liegt an den einfachen Kohlehydraten aus verarbeiteten Getreideprodukten und die Einfachzucker aus dem Brotaufstrich. Sie lassen den Blutzuckerspiegel und die Insulinwerte nach der Nacht durch die Decke gehen. Der Absturz kommt, wenn die Werte wieder sinken. Die Konsequenzen sind Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und ein unangenehmes Hungergefühl.

Ein Low Carb-Frühstück vermeidet die negativen Folgen des traditionellen Starts in den Tag, liefert ausreichend Energie für einen langen Zeitraum und versorgt den Organismus mit den notwendigen Nährstoffen. Low Carb kann dabei zwei Dinge bedeuten. Zum einen die radikale Reduktion der Zufuhr von Kohlehydraten, zum anderen aber auch eine leichte Reduktion mit einer Verlagerung der Aufnahme hin zu komplexen Kohlehydraten, die langfristig Energie liefern. Nur Zucker geht direkt ins Blut, während der weitgehende Verzicht auf Kohlehydrate und der Umstieg auf qualitativ hochwertige Kohlenhydrate den Körper fordern. Der Blutzuckerspiegel und die Insulinausschüttung verbleiben konstant, so dass Heißhunger-Attacken ausbleiben und das Sättigungsgefühl länger andauert. Durch die Reduktion an Kohlehydraten ist der Organismus gezwungen auf die zweite Energiereserve zurückzugreifen, das Körperfett. Der Fettstoffwechsel wird angeregt, was fast automatische Erfolge im Kampf gegen die Pfunde bringt. Der Blutdruck bleibt ebenfalls konstant und fährt keine Achterbahn. Wenn das Low Carb-Frühstück dann auch noch wertvolle Fette wie Omega-3-Fettsäuren enthält, fördert dies

die Hormonausschüttung. Dabei führt das Testosteron zu einem positiven Effekt auf den Muskelaufbau. Der hohe Proteingehalt hat die gleiche positive Auswirkung auf die Muskulatur, was besonders aktive und sportliche Menschen freuen dürfte. Es gibt keine Argumente gegen die Umstellung der Frühstücksgewohnheiten.

Im Weiteren werden 25 Low Carb-Frühstücksideen vorgestellt, die Lust auf mehr machen. Dabei werden sie in fünf Kategorien eingeteilt:

#### Kategorien

- Einfach, auch für Berufstätige und Menschen, die am Morgen keine lange Zeit in der Küche verbringen möchten
- Sport, das heißt die Extraportion Protein
- Superfood- Kreationen
- Rezepte für Profis
- Rezepte für kulinarische Entdeckungen

Die Rezepte sind ohne Mengenangabe. Je nach Appetit und Geschmack kann also nach Belieben experimentiert werden. Probieren Sie ihre Idealmischung selbst aus!

## Low Carb für Eilige

---

Für Berufstätige und Menschen, die am Morgen eher das unkomplizierte und schnelle Rezept bevorzugen und dennoch nicht auf das gesunde Frühstück verzichten wollen, gibt es Grundrezepte und einfach umzusetzende Ideen, die Energie geben.

### **SALATKREATION MIT JOGURT, GEMÜSE UND LEINSAMEN**

Zutaten: Jogurt, Knoblauch, Olivenöl, Gurke, Radieschen, Leinsamen Sesam, Gewürze.

Frischen Knoblauch in der Küchenpresse verarbeiten und in Olivenöl verarbeiten. In den Jogurt geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend je nach Geschmack Gemüse wie Gurken, Oliven und Radieschen zugeben. Zum Abschluss mit Leinsamen und Sesam abschmecken.

### **SPIEGELEIER DEFTIG**

Zutaten: Eier, Speck, Paprika, Petersilie, Gewürze, Butter und Olivenöl. Schnell verarbeitet und die Low Carb-Allzweckwaffe: Das Hühnerei. Speck mit Gewürzen anbraten. In einer getrennten Pfanne das Spiegelei mit Paprika zubereiten. Die Speckstreifen mit dem Spiegelei anrichten und gegebenenfalls nachwürzen.

### **SMOOTHIES AUCH ZUM MITNEHMEN**

Gemüse- und Obstkaltgetränke mit oder ohne Milchprodukte sind Kraftpakete und auch in einem mobilen Lebensstil ohne Probleme integrierbar. Als Beispiel die Zutaten für einen kombinierten Obst-/Gemüse-Smoothie.

Zutaten: Banane, Apfel, Spinat, Gurke und Gewürze nach Geschmack.

Die Zutaten werden einen Mixer gegeben und cremig gerührt. Fertig ist die Nährstoffbombe mit komplexen Kohlehydraten.

### **BANANEN-PFANNKUCHEN MIT DREI ZUTATEN-MIX**

Zutaten: Eier, Weinstein-Backpulver, Banane.

Das Backpulver mit Weinstein als Säuerungsmittel ersetzt die sonst üblichen Natron. Eiweiß vom Eigelb trennen. Eischnee schlagen. Eigelb mit der Banane und dem Backpulver verrühren. Eischnee unterheben und in der Pfanne von beiden Seiten anbraten. Wer will, kann die Banane beliebig ersetzen.

## **Low Carb mit Superfood**

---

In den letzten Jahren kamen immer wieder Lebensmittel in den Focus der Ernährungswissenschaften, die sich aufgrund ihres Nährstoffprofils erheblich von normalen Lebensmitteln unterscheiden. Ihnen werden besondere positive Effekte auf den Organismus und den Stoffwechsel nachgesagt. Im Folgenden werden Rezepte mit Chia-Samen aus Mexiko und Goji-Beeren aus China vorgestellt.

### **CHIA-PUDDING MIT KOKOS**

Zutaten: Kokosmilch, Chia-Samen, Honig, Nüsse und Obst nach Wahl. Schnell hergestellt und als Grundrezept vielfältig verwendbar. Als Basis dient Kokosmilch, die mit Honig gesüßt wird. Der Kokosmilch werden dann die Chia-Samen zugegeben. Die Milch muss über Nacht in den Kühlschrank und kann dann am Morgen mit frischem Obst oder Nüssen aufbereitet werden. Wer will, kann dem Ganzen mit der Zugabe von Proteinpulver eine sportliche Note verleihen.

### **FRUCHTQUARK MIT KOKOS UND GOJI-BEEREN**

Zutaten: Magerquark, frisches oder tiefgekühltes Obst (Erdbeeren, Heidelbeeren, Banane), Goji-Beeren, Kokosraspeln, Agavendicksaft. Quark und Erdbeeren mixen und mit Agavendicksaft nach Geschmack süßen. Angerichtet wird der Quark mit Heidelbeeren und Bananenscheiben. Goji-Beeren und Kokosraspeln anschließend auf das Obst geben.

### **CHIA-JOGURT MIT KOKOS UND NÜSSEN**

Zutaten: Jogurt, Kiwi, Leinsamen, Sesam, Kokosraspeln, Nüsse (Cashew, Haselnüsse), Chia-Samen.

Jogurt und Kiwi als Grundlage in den Mixer und fein verrühren. Anschließend werden Chia-Samen, Kokos, Leinsamen und Sesam dazugegeben. Nüsse fein hacken und auf den angerichteten Jogurt verteilen.

### **GRAPEFRUIT SMOOTHIE MIT CHIA**

Zutaten: Grapefruit, Jogurt, Kokosflocken, Chia-Samen, Vanille (Schote oder Pulver), Ahornsirup.

Ohne komplizierte Zubereitung, werden bei einem Bowl einfach alle Zutaten in den Mixer gegeben und püriert. Der Smoothie sollte im Kühlschrank etwa 30 Minuten lang quellen. Kühl und frisch genießen.

## Sportler-Frühstück

---

Sportlich Aktive haben besondere Ansprüche an ihre Nahrung. Sie benötigen eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralien, sowie Proteine zum Muskelaufbau, um ihre maximale körperliche Leistung abrufen zu können. Sportler-Frühstücke zeichnen sich durch einen erhöhten Proteinanteil aus. Bei Bedarf könne die Rezepte mit Proteinen angereichert werden.

### OMELETTE MIT TOMATEN UND FETA

Zutaten: Eier, Sahne, Olivenöl, Tomaten, Avocado, Feta, Gewürze

Eier aufschlagen, Sahne zugeben, mixen und mit Gewürzen abschmecken.

Eimasse in die Pfanne mit Olivenöl und anbraten. Kleingeschnittene Avocado und Tomaten begeben und die Pfanne abdecken.

### HEIDELBEER-SKYR-BOWL

Zutaten: Skyr, Heidelbeeren, zarte Haferflocken, Milch, Reissirup, Nüsse und Samen nach Wahl.

Frische oder gefrorene Heidelbeeren mit Skyr und Haferflocken im Mixer verrühren. Milch und Reissirup dazugeben und nochmals mixen. Grundmasse mit Nüssen und Samen nach Wahl (Quinoa, Amaranth, Cashew, Haselnüsse, Leinsamen) garnieren. Skyr ist eine echte Entdeckung aus Island. Das Milchprodukt zeichnet sich durch einen hohen Eiweiß- bei einem geringen

Fettanteil aus.

### **NUSS-FRÜCHTE-MÜSLI MIT SKYR**

Zutaten: Haferflocken, Mandeln, Cashew- und Walnuskerne, Sonnenblumenkerne, Obst, Rosinen, Kokosöl

Das Müsli wird in einer Pfanne mit Kokosöl kross geröstet. Obst, Haferflocken, Nüsse und Sonnenblumenkerne in die heiße Pfanne geben und goldbraun rösten. Abkühlen lassen und mit den Rosinen vermischen. Mit Skyr anrichten und fertig ist der Proteinschub am Morgen.

### **OBSTSALAT MIT SKYR UND SOJAFLOCKEN**

Zutaten: Kiwi, Erdbeeren, Heidelbeeren, frischgepresster Orangensaft, Ahornsirup, Sojaflocken und Skyr.

Kiwis, Erdbeeren und Heidelbeeren schneiden und im frischen Orangensaft einlegen und für fünf Minuten quellen lassen. Ahornsirup mit dem Skyr vermischen und mit dem Obstsalat anrichten. Nach Bedarf Sojaflocken darüberstreuen.

## **Low Carb-Frühstücksideen für Profis**

---

Diese Rezepte benötigen nicht nur einen größeren Zeitaufwand, sie sind vom Handling und den Küchengeräten, die eingesetzt werden, eher für Menschen geeignet, die gerne in der Küche kreativ sind.

### **RÜHREI MIT BOHNEN**

Zutaten: Eier, Schlagsahne, Endiviensalat, Olivenöl, Zwiebel, Petersilie, Wachsbohnen, Gewürze

Eier mit der Sahne und Gewürzen mixen. Bohnen waschen, schneiden und in Wasser garen. Zwiebel in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten und die gegarten Bohnen dazugeben. In einer zweiten Pfanne die Eimasse anbraten und

mehrfach wenden. Kurz die Bohnen dazugeben und etwas anwärmen. Mit Salat anrichten.

## **ROLLMOPS**

Zutaten: Heringe, Essig, Birkenzucker (Xucker), Rote Zwiebeln, Lorbeerblätter, Senfkörner, Salz, Pfeffer.

Das Rezept verlangt eine Zubereitungszeit von drei Tagen, in denen der frische Hering im Sud ziehen muss. Heringe filetieren. Sud aus Wasser, Zwiebeln, Essig, Salz und Birkenzucker herstellen und kochen. Lorbeerblätter einstreuen und 30 Minuten ziehen lassen. Heringsfilets mit Pfeffer und Zwiebeln belegen und einrollen und in Sud einlegen. Anschließend drei Tage im Kühlschrank ziehen lassen.

## **AUBERGINEN MIT FETA UND TOMATEN**

Zutaten: Auberginen, Tomaten, Feta, frischen Basilikum, Olivenöl, Zitronensaft, Pinienkerne, Salz, Pfeffer.

Aubergine in Scheiben schneiden und einsalzen. Kurz ziehen lassen. Pinienkerne in der Pfanne mit Olivenöl anbraten und anschließend die Auberginenscheiben begeben und von beiden Seiten anrösten. Mit Gewürzen abschmecken und mit den frischen Tomaten und Feta anrichten.

## **SCHINKEN-KÄSE CRÊPES**

Zutaten: Frischkäse, Eier, Parmesan, Kokosmehl, Ahornsirup, Schinken, Gouda in Scheiben, Salz

Frischkäse mit den Eiern, Salz und Parmesan im Mixer vermischen. Kokosmehl und Ahornsirup vorsichtig einmischen. Teig muss nun für 10 Minuten gehen. Crêpes in der Pfanne mit Öl geben und von beiden Seiten anrösten. Fertige Crêpes mit Schinken und Käsescheiben belegen und zusammenklappen.

## **AVOCADO MIT EI**

Zutaten: Avocado, Parmesan, Eier, Schinken, Petersilie, Chiliflocken, Salz, Pfeffer.

Eine Auflaufform mit Fett ausstreichen und die geschnittene Avocado einsetzen. Mit Parmesan bestreuen. Das Ei auf die Avocadoscheiben geben



und mit Schinken belegen. Etwa 15 Minuten bei 180 Grad im Ofen aufbacken und anschließend mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen.

### **APFEL-ZIMT-PFANNKUCHEN**

Zutaten: Ei, Milch, Mandelmehl, Weinstein-Backpulver, Zimt, Birkenzucker, Apfel.

Ei trennen. Eiweiß zu Eischnee schlagen. Das Eigelb mit Milch, Mandelmehl, Weinstein-Backpulver, Zimt und Birkenzucker vermengen. Eischnee unter die Eimasse heben und den Teig in eine flache Auflaufform verteilen. Äpfel in Scheiben auf dem Teig verteilen und für 10 Minuten bei 200 Grad in den Backofen.

## **Low Carb für kulinarische Genüsse**

---

Frühstücksideen im Low Carb-Bereich können auch Genießer und Experimentierfreudige ansprechen. Wer das Besondere sucht oder offen ist für ungewohnte Kombinationen, ist hier richtig. Ein bisschen Freude am Kochen sollte auch mitgebracht werden.

### **GERÄUCHERTER LACHS MIT ZITRONE**

Zutaten: geräucherter Lachs, Zitrone, Petersilie, Dill, Salz.

Zitrone halbieren. Die eine Hälfte auspressen, die andere in dünne Scheiben schneiden. Auf Bio-Qualität achten, weil die Schale mitverarbeitet wird. Lachsscheiben einrollen und mit dem Zitronensaft benetzen. Zitronenscheiben mit Petersilie und Dill zum Lachs anrichten.

### **ERDBEEREN MIT BLATTSPINAT**

Zutaten: Blattspinat, Erdbeeren, Sesam, Balsamico Creme Dattel und Feige. Blattspinat herrichten. Erdbeeren schneiden und mit dem Blattspinat auf einem Teller anrichten. Mit Balsamico Creme Dattel und Feige abschmecken. Sesam in einer Pfanne anrösten und anschließend zum Spinat mit Erdbeeren geben. Fertig sind neue Geschmackswelten.

### **MELONEN MIT SCHINKEN UND KRÄUTERN**

Zutaten: Melone, Schinken in Scheiben, Mozzarella, Minze, Basilikum, Petersilie.

Melonenfruchtfleisch mit einem Kugelausstecher lösen. Melonenkugeln mit Mozzarellascheiben und Schinken belegen und mit frischen Kräutern anrichten. Wenig Aufwand, aber ein Geschmackserlebnis.

### **ROTKOHL-APFEL-SALAT**

Zutaten: Rotkohl, Radieschen, Apfel, Zwiebel, Koriander, Olivenöl, Agavendicksaft, Sesam, Zitronenkonzentrat, Salz.

Rotkohl, Radieschen und Zwiebel in feine Streifen schneiden. Apfel schneiden, entkernen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Korianderblätter abtrennen. Alles zusammen auf einem Teller anrichten. Olivenöl mit Zitronenkonzentrat und Agavendicksaft abschmecken. Dressing über den Teller geben und leicht mit Salz würzen.

### **GEFÜLLTE EIER MIT THUNFISCH**

Zutaten: Eier, Thunfisch Natur, Mayonnaise, würzige Salatcreme, Kräuter, Paprika-Gewürz, Schnittlauch, Salz, Pfeffer.

Eier hart kochen, abschrecken und abkühlen lassen. Eierschale entfernen, halbieren und das Eigelb entfernen. Thunfisch mit dem Eigelb, Mayonnaise, Salatcreme, Gewürzen und Kräutern vermengen. Füllung anschließend mit einem Mixer pürieren und in die Eierhälften einfüllen. Anschließend mit Kräutern anrichten.

### **PIZZA MIT SPECK UND SPIEGELEI**

Zutaten: Lizza-Pizzaboden, Weichkäse, Pesto, Speck, Eier, Basilikumblätter, Salz, Pfeffer.

Lizza ist ein Kunstwort und bedeutet Low Carb-Pizza. Der Lizza-Teig wird aus Goldleinsamenmehl, Sojamehl, Flohsamenpulver hergestellt und enthält 94 Prozent weniger Kohlehydrate als herkömmlicher Pizzateig. Lizza-Böden können in Fertigform bezogen werden. Lizza-Teig im Ofen bei 200 Grad fünf Minuten vorbacken. Teig mit Pesto bestreichen und mit Speck und Weichkäse belegen. Anschließend für 2 Minuten in den Ofen. Eier vorsichtig aufschlagen und auf die Teigstücke geben, so dass das Eigelb erhalten bleibt. Etwa sieben

Minuten backen, anschließend würzen und mit Basilikum belegen.

Das Low Carb-Frühstück ist vielfältig und bietet für jeden Geschmack die passende Alternative zu zuckerreichen traditionellen Frühstücksformen. Wenn Sie die Rezepte ausprobieren, sollten Sie auch den Mut haben zu variieren und ihren eigenen Geschmack zu finden. Die Rezepte sollen auch als Anregung für weitere Experimente dienen. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.

## **Copyright-Informationen**

Dieses Dokument ist Urheberrechtlich geschützt und dient ausschließlich für den privaten Gebrauch. Kopieren, Verteilen teilweise oder im Ganzen kann mit Bußgeldern und Inhaftierungen geahndet werden.

## **Disclaimer**

**Die auf dieser Website hinterlegten Informationen ersetzen nicht den medizinischen Rat.**

Die auf diesen Seiten hinterlegten Informationen dienen einzig Ihrer Information, sind jedoch nicht als fachmännischer ärztlicher Rat zu verstehen und sind ebenso nicht als Ersatz für eine medizinische Behandlung geeignet. Sollten medizinische Probleme vorliegen, ist es unausweichlich, vor der Nutzung dieser Informationen einen Arzt zu konsultieren. Denn die hier aufgeführten Informationen richten sich ausschließlich Personen, die über einen guten Gesundheitszustand verfügen. Auch Interessierte, die über einen guten Gesundheitszustand verfügen, wird an dieser Stelle geraten, größere Umstellungen der Ernährung oder des sonstigen Lebensstils mit einem Arzt zu besprechen. Dies gilt sowohl vor dem Beginn eines neuen Programms zur Gewichtsreduktion als auch vor dem Start einer Ernährungsumstellung. Die hier verantwortlichen Personen haben nicht zwingend einen medizinischen Hintergrund. Die hier bereitgestellten Empfehlungen beruhen im Wesentlichen auf den eigenen Erfahrungen der Verantwortlichen. Daher ist es als unausweichlich zu betrachten, dass mit den hier bereitgestellten

Informationen vernünftig umgegangen wird.

## **Nutzung dieser Informationen auf eigene Verantwortung**

Entscheiden Sie sich dafür, die auf dieser Website hinterlegten Informationen zu nutzen, stehen Sie selbst in der Verantwortung, die angestrebten Veränderungen und Maßnahmen vorab mit Ihrem Arzt zu besprechen. Die Nutzung der hier hinterlegten Informationen erfolgt auf eigenes Risiko.

## **Haftungsbedingungen**

Die Betreiber dieser Website übernehmen keinerlei Haftung im Bezug auf die Aktualität, Korrektheit oder Vollständigkeit der hier hinterlegten Informationen. Sollten durch die Nutzung der hier zusammengeführten Informationen Schäden entstehen, ist der Betreiber der Website nicht haftbar zu machen, sofern keine grob fahrlässige oder vorsätzliche Handlung seinerseits nachweisbar ist. Darüber hinaus greifen die offiziellen Faktoren des Produkthaftungsgesetzes, die unberührt bleiben.

## **Impressum**

**Angaben gemäß § 5 TMG**

**Make-IT Marketing**

**Apto8**

**Pda Les Sorts 8**

**43320 Pratdip**

**Spanien**

**E-Mail:** [kundendienst@body-trans.com](mailto:kundendienst@body-trans.com)