



5 gesunde Frühstücksideen

Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages. Ein gesundes Frühstück verbessert den Blutzuckerspiegel, kurbelt den Stoffwechsel an und reduziert den Wunsch, den ganzen Tag über Snacks zu sich zu nehmen. Studien belegen nun, dass Menschen, die gesund frühstücken, schlanker sind als diejenigen, die das Frühstück auslassen.

Im Folgenden finden Sie 5 Ideen für ein gesundes Frühstück, mit denen Sie heute beginnen können: 1.

Superschnelles Omelett: Zutaten: 2 Eier, 2 Unzen gewürfelter Truthahnspeck und $\frac{3}{4}$ Tasse gehackter Spinat. Methode: Die Eier schlagen, bis sie hell und schaumig sind. Speck und Spinat hinzufügen und mischen, bis alle Zutaten gut vermischt sind. …



Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages. Ein gesundes Frühstück verbessert den Blutzuckerspiegel, kurbelt den Stoffwechsel an und reduziert den Wunsch, den ganzen Tag über Snacks zu sich zu nehmen. Studien belegen nun, dass Menschen, die gesund frühstücken, schlanker sind als diejenigen, die das Frühstück auslassen.

Im Folgenden finden Sie 5 Ideen für ein gesundes Frühstück, mit denen Sie heute beginnen können:

1. Superschnelles Omelett: Zutaten: 2 Eier, 2 Unzen gewürfelter Truthahnspeck und $\frac{3}{4}$ Tasse gehackter Spinat. Methode: Die Eier schlagen, bis sie hell und schaumig sind. Speck und Spinat hinzufügen und mischen, bis alle Zutaten gut vermischt sind. Geben Sie die Zutaten in eine mikrowellengeeignete Schüssel. Stellen Sie die Mikrowelle eine Minute lang auf hohe Stufe, fügen Sie eine Scheibe Vollkorntoast hinzu und Sie haben ein perfektes Frühstück, um Ihren Tag zu beginnen.

2. Erdbeer-Smoothie: Smoothies sind schnell, einfach zuzubereiten und eignen sich hervorragend, wenn Sie aufstehen und gehen müssen. Zutaten: 1 Tasse fettreduzierte Milch, 1 Tasse Erdbeeren, $\frac{1}{2}$ Tasse Joghurt und 4 Eiswürfel. Zubereitung: Alle Zutaten auf höchster Stufe in den Mixer geben und glatt mixen. Gießen Sie es in Ihre Lieblingstasse und genießen Sie es.

3. Lean Mean Veggie And Cheese Wrap: Wraps sind schnell, gesund und ein toller Start in den Tag. Zutaten: 1 Mehl tortilla, 1 Tasse gekochtes gemischtes Gemüse Ihrer Wahl, 2 Esslöffel geriebener fettarmer Cheddar-Käse. Zubereitung: Die Tortilla auf einen Teller legen und den Käse darüber verteilen. Mikrowelle die Tortilla bei mittlerer Hitze für 40 Sekunden. Das Gemüse hinzufügen, die Tortilla rollen und heiß essen.

4. Schneller Obstsalat und Joghurt: Obstsalat und Joghurt müssten als All-Time-Frühstücksfavorit ganz oben auf der Liste stehen. Zutaten: 1 kleine Banane, 1 kleiner Apfel, $\frac{1}{2}$ Tasse gemischte gefrorene Beeren und 1 Tasse griechischer Vanillejoghurt. Zubereitung: Banane und Apfel in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Die Beeren dazugeben und die Zutaten miteinander vermengen. Den Obstsalat mit dem Vanillejoghurt auffüllen und genießen.

5. Hausgemachtes Müsli: Fettarm, ballaststoffreich und nach Lust und Laune zubereitet. Zutaten: $\frac{1}{2}$ Tasse leicht geröstete

Haferflocken, 1 Esslöffel Sonnenblumenkerne, 1 Esslöffel saftige Rosinen, $\frac{1}{4}$ Tasse getrocknete Bananen- und Ananaschips, $\frac{3}{4}$ Tasse fettreduzierte Milch. Methode: Alle Zutaten in eine Schüssel geben, umrühren, bis sie sich verbunden haben. Fügen Sie die Milch hinzu und beginnen Sie Ihren Tag auf die richtige Weise.

Jetzt haben Sie 5 gesunde Frühstücke für Ihre Arbeitswoche. Die Zubereitung jedes Rezepts dauert nur wenige Minuten. Ein gesundes Frühstück ist ein toller Start in den Tag und bringt deinen Stoffwechsel in Schwung.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki