

GESUNDE FRÜHSTÜCKSIDEEN

FÜR DIE MEHRHEIT DER DEUTSCHEN IST EIN FRÜHSTÜCK AM MORGEN UNVERZICHTBAR.



5 Tipps für ein abwechslungsreiches, gesundes Frühstück

- 1. Meal Prep:** Smoothies lassen sich im Vakuummixer schon am Vorabend vorbereiten, genau so wie Overnight Oats. Das spart Zeit am Morgen!
- 2. Saisonale & regionale Produkte:** Sind klimafreundlich und schmecken einfach besser.
- 3. In der Ruhe liegt die Kraft:** Das Frühstück als Morgenritual am Esstisch genießen statt To Go.
- 4. „MUM zum Selbermachen“:** Das Granola oder die Brötchen einfach mal selber machen.
- 5. Mix it up:** Ergänzen Sie Ihr Lieblingsfrühstück um neue Toppings und Zutaten.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt vier Komponenten für einen guten Start in den Tag



Getreide



Milchprodukt



Ungesüßtes Getränk



Obst oder Gemüse