

Power-Pause leicht gemacht!

Über Nacht werden die Energiereserven unseres Körpers aufgebraucht. Das erste Frühstück ist daher besonders wichtig, denn es füllt unsere Energiespeicher wieder auf und ist wie ein Sprungbrett in den Tag. Das Pausenbrot oder zweite Frühstück sorgt für den nötigen Nachschub.

Wer ausgewogen frühstückt kann besser aufpassen, ist wacher und auch leistungsfähiger!

Die 4 für mehr Power!

4 Bausteine gehören zu einem optimalen Power-Frühstück:

Getränke

Wassermarsch!

Durstlöscher wie Wasser, ungesüßte Tees oder gelegentlich Fruchtsaftschorlen (1 Teil Saft, 3 Teile Wasser)

...machen fit und sorgen für mehr Konzentration und Leistungsfähigkeit!

Getreide

Die Alleskörner!

Brot, Brötchen oder ungesüßtes Müsli – am besten aus Vollkorn -
...machen lange satt und liefern Energie.

Vollkorn liefert zudem viele Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.

Milch Milchprodukte

Die Milch macht's!

Milch, Joghurts oder Quark oder eine Scheibe Käse.

...sorgen für starke Knochen und Zähne.

Obst Gemüse

Für den Frischekick!

Äpfel, Trauben, Bananen, Gurken, Tomaten, Möhren oder oder

...machen satt und sind knackig, bunt und voller Vitamine und Mineralstoffe.

Power-Frühstück-Ideen

Brotgesichter

Zutaten: Scheiben Vollkornbrot, Quark oder Frischkäse, verschiedene Gemüsesorten (Möhren, Paprika, Radieschen, Gurke, Kräuter...)

Zubereitung:

1. Brot mit Quark oder Frischkäse bestreichen.
2. Gemüse und Kräuter waschen, abtrocknen und so schneiden, dass sie als Augen, Ohren, Nase, Mund und Haare auf das Brot gelegt werden können.

Kräuterdipp

Zutaten: 250g Magerquark, 1 Becher Naturjoghurt, 1 Prise Salz, Pfeffer, frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Kresse...)

Zubereitung:

1. Quark und Joghurt in eine Rührschüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Kräuter waschen, vorsichtig trocknen und klein schneiden.
Mit dem Schneebesen alles verrühren.

Apfel-Hafer-Müsli

Zutaten: 3 EL Haferflocken, 1 Apfel (oder ein anderes Obst der Saison), 1 TL Honig, 3 Esslöffel Joghurt, 1 Prise Zimt, 1 TL Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

1. Apfel in kleine Stücke schneiden und mit Haferflocken, Honig, Joghurt und Zimt vermischen.
2. Sonnenblumenkerne darüber streuen.

Guten Appetit!

Der Landfrauenverband Hessen e.V. (LFV Hessen) ist der größte Frauenverband in Hessen. Zu seinen Mitgliedern gehören Frauen jeden Alters und aller Berufe. Der LFV Hessen vertritt die Interessen von 47.000 Mitgliedern in mehr als 700 Landfrauenvereinen. Er setzt sich für die Verbesserung der Lebensbedingungen von Frauen und ihren Familien im ländlichen Raum und ein. Ein besonderes Anliegen sind ihm die Ernährungs- und Verbraucherinformation und -bildung. So werden u.a. der aid-Ernährungsführerschein, die Werkstatt Ernährung und auch Kinderkochkurse über den Landfrauenverband Hessen e.V. angeboten. **Weitere Informationen:** www.landfrauen-hessen.de