

Gala Home — Lifestyle — Sport+Fitness — 3 Tipps: Das Frühstück, das fit macht

FITWOCH

Das Frühstück, das fit macht

TEILEN:      vor 1 Stunde

Ob cooler Style, geniales Gadget oder das Wunder-Workout – jeden Mittwoch stellt Redakteurin Tabea ihren Fitness-Favoriten der Woche vor. Finden Sie hier die nötige Inspiration für den #fitwoch



Overnight Oats mit Buttermilch und Knuspermüsli - nur eine von vielen Rezept-Ideen, die die Meisterköche von Foodboom entwickeln. Einfach lecker!

© Foodboom

Ich bin ein absoluter Breakfastlover. Für mich geht nichts über ein leckeres Frühstück. Dabei ist mir wichtig, dass es a) schmeckt und b) gesund ist. Und ja, ich gebe auch zu, dass ich vor einigen Jahren noch auf so manches Müsli im Supermarktregal hereingefallen bin. Denn selbst wenn "Fitness" auf der Verpackung steht, ist nicht immer auch Fitness drin, sondern in manchen Fällen sogar eine richtige Zuckerbombe.

Ich kann nicht mehr ohne meine #breakfastbowls

Deswegen bin ich zu DIY-Müslischalen (auf Instagram unter dem Hashtag #breakfastbowls zu finden) übergegangen und mische mir jeden Morgen meine ganz eigene Portion Fitness.

Die Basis bildet bei mir meist ein fettarmer Joghurt, den ich anschließend mit Haferflocken, Gojibeeren, Mandeln, Apfelstücken und Superfood-Pulvern toppe. Das Tolle daran: Ich kann täglich variieren und entdecke immer wieder neue Kombinationen für mich. Statt Mandeln greife ich dann zu Walnüssen, die Gojis ersetze ich durch klein gehackte Trockenfeigen und statt Hafer- greife ich zu Dinkelflocken und Leinsamen. Es gibt so viele Möglichkeiten!

Mein neuestes Highlight: das Pistazienmus von KoRo! Es ist so besonders cremig und so einzigartig lecker und passt einfach hervorragend über meine Bowls.



Ihre "Daily Greens" rührt Tabea momentan ganz einfach in ihren Joghurt ein. Das "Super Green"-Pulver von YourSuper.com enthält sechs grüne Superfoods und liefert essentiellen Vitamine und Mineralstoffe. Ein Boost für jedes Immunsystem!

© PR





Alle, die Peanutbutter lieben (und alle anderen auch), werden dieses Mus von KoRo vergöttern. So erging es zumindest Tabea, als sie zum ersten mal einen Löffel davon kostete. Es wird aus geschälten und gerösteten Pistazien hergestellt und kommt ganz ohne Zucker oder andere Zusätze aus.

© PR

Tipps für das perfekte Fit-Frühstück

Wer sich zu Hause nun auch sein Fit-Frühstück zubereiten möchte, der sollte sich folgende Tipps zu Herzen nehmen:

1. **Haferflocken** bilden die perfekte Grundlage. Die kleinen Powerpakete - voll von Mineralstoffen und Ballaststoffen - bestehen aus komplexen Kohlenhydraten, die lange sättigen und perfekt für einen kraftvollen Start in den Tag sind.

2. Fertige Müslis enthalten oft raffinierten Zucker, der durch die **natürliche Süße** von zum Beispiel Honig oder Agavendicksaft ersetzt werden kann. Meist reichen jedoch schon frische Obstsorten, die dem Ganzen den süßlichen Geschmack

verleihen. Dann braucht man weder Fertigprodukt noch extra Süßungsmittel und spart Einiges an Kalorien sowie an Zucker ein.

3. **Nüsse** sollten in jedem Fall in der Breakfastbowl landen. Sie sind tolle Proteinlieferanten und halten lange satt. Außerdem enthalten sie Magnesium und beugen Muskelkrämpfen vor. Sportler profitieren also doppelt von Mandeln und Co.

HAPPY SUNDAYBRUNCH

Diese Frühstücks-Muffins helfen beim Abnehmen

© 12.08.2018



Übrigens: Wer noch mehr Inspirationen benötigt, kann sich jetzt über den neuen "Loving Breakfast"-Channel von Foodboom freuen. Hier entstehen ab sofort regelmäßige Rezept-Videos, die Lust auf Frühstück machen. Aber die habe ich eigentlich eh immer. In diesem Sinne: Bon Appetit!

STARS BEIM ESSEN

Mahlzeit!



Hier schreibt:
Tabea Ernst

© Gala

TEILEN:    

THEMEN: #FITNESS #FRÜHSTÜCK



FROM-BIKER

Stars treten in die Pedale

© vor 24 Stunden



FIT MIT YOGA

So bleibt Eva Padberg in Form

© 16.05.2018