



Wohltuend,  
sättigend & lecker

© z13000/stock.adobe.com

*Warme Frühstücksideen*

für einen energiereichen Start in den Tag



© Brebca/stock.adobe.com

# Sonntags-Brötchen aus Sauerteig

## Zutaten für 12 Brötchen:

- 120 g Roggen-Sauerteig
- 600 g Weizenmehl oder ein Teil Dinkel 630
- 15 g Salz
- 220 ml lauwarmes Wasser
- 100 ml (pflanzliche) Milch

1

Roggen-Sauerteig, Mehl, Salz, Wasser und Milch in eine große Schüssel geben. Alles 5–10 Minuten zu einem eher festen Teig kneten. Insgesamt sind je nach Sauerteigkonsistenz und Mehltypen ca. 320–350 ml Flüssigkeit nötig.

2

Den Teig in einer mit Backpapier ausgelegten Schüssel und mit einem Tuch abgedeckt bei Zimmertemperatur etwa 5 Stunden reifen lassen, zwischendurch einmal dehnen und falten. Anschließend als Kugel im Kühlschrank abgedeckt mind. 12 Stunden (über Nacht) gehen lassen.

3

Am nächsten Morgen den Teig ca. eine halbe Stunde bis Stunde vor der Weiterverarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen. Anschließend auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, in 12 gleich große Portionen teilen und zu Brötchen formen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech nochmal ca. 30 Minuten gehen lassen.

4

Den Ofen auf 210 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Nach Belieben einen Backstein mit vorheizen. Gerne die Dampffunktion des Ofens nutzen oder vorsichtig etwas Wasser auf den heißen Herdboden schütten. Brötchen ca. 18–24 Minuten goldgelb backen. Etwa 5 Minuten vor Ende den Ofen kurz öffnen, damit etwas Dampf entweicht.



# Hafercrumble

## mit Beeren

### Zutaten für 2 Portionen:

- 300 g TK-Beeren nach Wahl
- 4 EL Kokosöl
- 1–2 EL Honig
- 1 reife Banane
- 50 g Dinkelmehl
- 80 g Haferflocken zart
- 20 g Mandelblättchen
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zimt
- 1 EL Nussmus  
(z.B. Mandel oder Haselnuss)

1

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

2

Kokosöl in einem Topf kurz erwärmen, bis es flüssig wird. Die Banane schälen und mit einer Gabel zu einem Mus zerdrücken.

3

Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen und mit dem flüssigen Kokosöl, Bananen- und Nussmus zu Streuseln verarbeiten.

4

TK-Beeren in eine ofenfeste Form geben, die Streusel darauf verteilen und 25–30 Minuten im Ofen backen.



# Goldene Waffeln

## Zutaten für 6 Waffeln:

- 2 Eier
- 200 g Skyr (Natur)
- 150 g Dinkelmehl  
(Alternativ: Hafermehl)
- 1 EL Zucker
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Kurkumapulver
- 50 ml Mineralwasser  
(mit viel Kohlensäure)
- Etwas Fett zum Einfetten

## Als Topping:

- 2 EL Nussmus
- 1 EL Kakaonibs

1

Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Alle weiteren Zutaten hinzugeben und gut vermischen.

2

Das Waffeleisen vorheizen, leicht einfetten und einen großen Löffel des Waffelteigs in das Waffeleisen geben. Die Waffeln goldgelb ausbraten.

3

Mit Toppings nach Wahl verfeinern und noch warm genießen!



© HLPhoto/stock.adobe.com

# Vanillequark mit heißen Früchten

## Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Apfel oder Birne
- 200 g TK-Beeren
- 1 EL Honig
- 1 Prise Zimt
- 300 g Magerquark
- 4 EL Joghurt
- 2 EL Milch
- 8 EL Haferflocken
- 1 Msp. Vanillearoma  
(alternativ: 2 TL Vanillezucker)
- 2 EL Mandelkerne

1

Apfel waschen, entkernen und in Stücke schneiden. TK-Beeren und Apfel in einen Topf mit Honig geben und leicht erhitzen. Zum Schluss Zimt unterrühren.

2

Magerquark mit Joghurt, Milch, Vanillearoma/-zucker mit einem Schneebesen cremig rühren und zwei Drittel in Gläser/Schüsseln füllen.

3

Haferflocken mit der Hälfte des Obsts vermischen und auf dem Quark verteilen. Den restlichen Quark-Mix darüber verteilen und mit dem restlichen Obst toppen. Zum Schluss mit Mandelblättchen garnieren.



© vaaseena/stock.adobe.com

# Apfel-Zimt-Porridge

## Zutaten für 2 Portionen:

- 100 g Haferflocken
- 100 ml Haferdrink
- 1 Apfel
- 80 g gehackte Mandeln oder Haselnüsse
- 1 EL Honig
- 1/2 TL Zimt

## Optional:

- (geröstete) Nüsse

1

Apfel waschen und in Stücke schneiden.

2

In einer Pfanne Mandeln oder Nüsse leicht anrösten.

3

Haferflocken hinzugeben und auch diese leicht anrösten.

4

Haferdrink und Zimt dazugeben und alles einkochen lassen. Kurz vor der gewünschten Konsistenz die Apfelstücke dazugeben. Bei Bedarf noch etwas mehr Haferdrink dazugeben.

5

Porridge in die Schüsseln füllen und zum Schluss mit Nüssen nach Wahl garnieren.



© julie208/stock.adobe.com

# Shakshuka

## Zutaten für 2 Portionen:

- 4 Eier
- 1 Paprika
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel, klein
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1/4 TL Chilipulver
- 1 Dose gestückelte Tomaten, 400 g
- Salz, Pfeffer

## Zum Garnieren:

- Koriander
- Petersilie

1

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch ebenfalls schälen und in feine Würfel schneiden.

2

Paprika und Zwiebel in der Pfanne 5 Minuten anbraten. Knoblauch und Gewürze hinzugeben und eine weitere Minute mit anbraten.

3

Die gestückelten Tomaten dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und auf mittlerer Stufe köcheln lassen.

4

Mit einem großen Löffel Kulen für die Eier vorbereiten, die Eier hineinschlagen und darin für 5–8 Minuten stocken lassen. Gerne mit einem Deckel abdecken.

5

Zum Schluss mit frischen Kräutern garnieren.



# Avocado-Pilz-Toast

## englischer Art

### Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Avocado
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Zitrone (Saft)
- 2 EL Olivenöl
- 100 g weiße Bohnen (Dose)
- 1 TL Tomatenmark
- 1/2 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 50 ml Tomatensoße
- 6 Champignons
- 3 EL Essig
- 2 Eier
- 2 Scheiben Sauerteigbrot
- Chilipulver
- Salz, Pfeffer

1

Avocado halbieren, entkernen, mit einem Löffel das Fruchtfleisch herauslösen und mit einer Gabel zu feinem Mus zerdrücken. Knoblauch schälen und fein würfeln oder pressen. Avocado, Zitronensaft und die Hälfte des Knoblauchs in eine Schüssel geben und miteinander verrühren. Mit Chilipulver, Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen. Diese kann gerne auch am Abend vorbereitet und im Kühlschrank aufbewahrt werden.

2

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und den Knoblauch mit den Bohnen 3–4 Minuten anbraten. Tomatenmark, Paprikapulver und Kreuzkümmel dazugeben und eine weitere Minute anbraten. Tomatensoße dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für 2–3 Minuten köcheln lassen.

Fortsetzung auf  
der nächsten Seite



3

Das Brot gerne toasten oder in einer Pfanne mit einem Esslöffel Olivenöl und den Champignons kurz anrösten.

4

In der Zwischenzeit in einem Topf Wasser erhitzen und den Essig dazugeben. Auf 1 Liter Wasser rund 3 EL Essig. Das Ei aufschlagen und in eine Tasse oder kleine Schüssel geben. Sobald das Wasser anfängt zu köcheln, die Hitze reduzieren. Mit einem Kochlöffel umrühren, sodass in der Mitte ein Strudel entsteht und das Ei vorsichtig in das siedende Wasser geben. Anschließend mit dem Rühren aufhören und das Ei etwa 3 Minuten lang ziehen lassen. Wenn die gewünschte Konsistenz erreicht ist, das Ei mit einer Schaumkelle aus dem Topf nehmen. Den Vorgang für das zweite Ei wiederholen.

5

Das Brot mit Avocado-creme bestreichen, mit dem pochierten Ei toppen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zusammen mit den Pilzen und Bohnen auf Tellern anrichten.





# Frühstücksauflauf

## Zutaten für 2 Portionen:

- 400 g Zucchini
- 300 g gekochte Kartoffeln, vom Vortag
- 1/2 Porree
- 3 Eier
- 150 g Naturjoghurt
- 100 g Parmesan
- Salz, Pfeffer
- Oregano, Kräuter der Provence, Muskat
- etwas frische Petersilie
- Butter und Knoblauch zum Einreiben

1

Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Auflaufform mit Butter und Knoblauch einreiben.

2

Zucchini und Porree waschen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln ebenfalls in Scheiben schneiden und alles in eine Schüssel geben.

3

Eier, Joghurt und Parmesan unterrühren und gut würzen.

4

In eine Auflaufform geben und ca. 40 Minuten goldgelb backen. Nach dem Backen mit frischen Kräutern garnieren.



**Tipp:** Gerne am Vortag zubereiten und am Morgen kurz erwärmen.

# Ein guter Tag startet mit LaVita.

Jeden Morgen LaVita ins Glas, jeden Tag rundum gut versorgt.  
Für mehr Energie<sup>1</sup> und ein stabiles Immunsystem<sup>2</sup>.



**LaVita.**  
Das Mikronährstoffkonzentrat.

[lavita.com](http://lavita.com)  
+49 (0)871 / 972 170



<sup>1</sup> **Energie:** LaVita liefert reichlich Eisen, Folsäure, Magnesium, Niacin, Vitamin C, Vitamin B2, B12 und B6, die zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung beitragen. <sup>2</sup> **Immunsystem:** LaVita enthält mit Eisen, den Vitaminen C, A, D, B6, B12, Folsäure, Kupfer, Selen und Zink alle relevanten Mikronährstoffe, die die normale Funktion des Immunsystems unterstützen.

## Impressum

Herausgeber:

LaVita GmbH, Ziegelfeldstr. 10, 84036 Kumhausen

Hinweis: Die Texte des E-Books basieren auf aktuellen ernährungswissenschaftlichen Grundsätzen. Eine Haftung des Herausgebers oder seiner Beauftragten für Personen- Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Vervielfältigung nur mit Genehmigung des Herausgebers gestattet. Verwendung oder Verbreitung durch unautorisierte Dritte in allen gedruckten, audiovisuellen, akustischen oder anderen Medien ist untersagt.