



BEST
OF PALEO-
IN DER
FRÜH

PALEO ZUM FRÜHSTÜCK

„MAN SOLL DEM LEIB ETWAS GUTES BIETEN, DAMIT DIE SEELE LUST HAT DARIN ZU WOHNEN“



WINSTON CHURCHILL

Ernährung nach dem Paleo-Prinzip

Der Ursprung der Ernährung nach dem Paleo-Prinzip ist in der Steinzeit zu finden. Es handelt sich dabei um eine getreidelose Form der Ernährung. Gegessen darf alles werden, was bis vor etwa 10.000 Jahren von unseren steinzeitlichen Vorfahren auch gegessen wurde. Viel Gemüse, Pilze, frisches Obst, unbehandelte Nüsse und Samen sowie gesunde Fette, Eier, hochwertiges Fleisch und Fisch. Auf Getreide und Hülsenfrüchte wird gänzlich verzichtet. Paleo ist eine getreidelose, kohlenhydratarme Ernährungsform, die noch einen Schritt weiter geht als glutenfreie Ernährung.



arbeiten kann. **Youngliving Öle** sind auf natürlicher Basis und eignen sich auch sehr gut als Aromen.

MANDELMUS

Mandelmus wird aus ganzen Mandeln hergestellt. Die Mandeln werden geschält (weißes Mandelmus) oder mit Schale (braunes Mandelmus) solange im Mixer gemixt, bis sich irgendwann das Fett (Öl) von der Mandel trennt. Es entsteht ein cremiges Mus. Echtes Mandelmus besteht zu 100 % aus Mandeln. Es kann auch sehr leicht selber hergestellt werden, es braucht allerdings einen guten und leistungsstarken Mixer/Blender oder eine Küchenmaschine. Ein Rezept zur Herstellung von Mandelmus ist auf meiner Seite www.diesteinzeitkoechin.at zu finden.

GELATINE

Gelatine wird häufig in der Paleo-Küche verwendet. Es ist sehr wichtig, darauf zu achten, dass die Gelatine aus einer hochwertigen Quelle stammt. Rindergelatine von Weidelandrindern eignet sich dafür am besten. Der regelmäßige Konsum von Gelatine stärkt nicht nur Knochen, Knorpel und Bänder durch das Collagen, sondern ist auch eine Wohltat für unseren Darm. Ich verarbeite ausschließlich Great Lake Gelatine von grasgefütterten Rindern, diese kann im deutschsprachigen Raum über www.amazon.at oder über ergomax.de bezogen werden.

EIER, OBST & GEMÜSE

Frische Eier, frisches Obst und Gemüse sollten immer vorrätig sein.

KÜCHENUTENSILIEN

TRIBEST-MIXER


Der Personal-Blender von Tribest ist ein idealer und praktischer Begleiter und bei mir täglich im Einsatz. Er eignet sich zum Mixen, Mahlen und Pürieren, nimmt nicht viel Platz weg und ist ideal für eine bis zwei Portionen.

KÜCHENMASCHINE

Eine leistungsstarke Küchenmaschine, die mixen, mahlen und raspeln kann und ausreichend große Mixbehälter hat, erleichtert die Arbeit in der Küche ungemein. Ich verwende den Kenwood Multipro Excel FPM901.

Nützliche und hilfreiche Küchenutensilien:

Backblech, Auflaufformen, Muffinförmchen, Kastenform, Kuchenform, verstellbarer eckiger Backrahmen, Waffeleisen, Weckgläser, verschließbare Gläser, Klapp-Toaster und Waage.



„IF YOU
CAN'T READ
IT, DON'T
EAT IT!“

PALEO FRÜHSTÜCK

KREATIVE FRÜHSTÜCKSIDEEN OHNE
GETREIDE, INDUSTRIELL VERARBEITETE
LEBENSMITTEL, MILCHPRODUKTE
UND ZUCKER.

*Frühstück ist die erste Mahlzeit des Tages.
Diese Paleo - Frühstücksrezepte bieten den
idealen Einstieg in den Tag. Gesunde und
schlanke Frühstücksvarianten ohne Getreide,
Milchprodukte und industriell verarbeitete
Lebensmittel. Natürlich und gut!*

1. PFANNEN-GRANOLA
2. PALEO-JOGHURT
3. KOKOS-BANANENBROT
4. OBST-WOKPFANNE
5. PIKANTER TOAST
6. APFEL-WAFFELN
7. GRÜNER KICK
8. LEBKUCHENMUFFINS
9. MANDELBROT
10. TASSENKUCHEN MIT BEEREN
11. FRÜHSTÜCKSZOPF
12. HIMBEERMARMELADE
13. SCHOKOAUFSTRICH-BROT
14. ZWIEBELBRÖTCHEN
15. MEDITERRANES FRÜHSÜCKSGEBÄCK
16. KAROTTENBROT
17. LEBKUCHENSMOOTHIE
18. BRATAPFELFRÜHSTÜCK
19. PALEO-BISCUITS
20. 5-MINUTEN-TOAST
21. ERDBEERCRUMBLE
22. POWER-KAFFEE
23. FRÜHSTÜCKSBOWLE MIT NÜSSCHEN UND FLÖCKCHEN
24. APFELTOMMERL
25. ZARTBITTER BANANENBROT
26. MATCHA - SMOOTHIE
27. BAUERNFRÜHSTÜCK
28. BIRNEN-HIMBEER CRUMBLE MIT GRANOLA
29. POWERMÜSLI
30. CHOCO-LATTE
31. ORANGE-CHIA-MANGO TRIO
32. EI IM GLAS MAL ANDERS



EI IM GLAS

EI IM GLAS - MAL ANDERS

Ei im Glas in einer sehr eleganten, nahrhaften und sättigenden Version! Ein Frühstück aus Gemüse, Ei und Lachs in einer äußerst schmackhaften und raschen Zubereitung. Wer gleich etwas mehr Gemüse schneidet, hat für den Salat zu Mittag auch schon vorgesorgt.



ZUTATEN:

- 4 Eier
- 200 g Bio-Feldgurke
- 160 g Tomaten
- 1 Avocado
- 4 Blätter Basilikum
- 100 g Lachs
- Olivenöl
- Kresse oder andere Kräuter
- Salz



Portionen: 4

Dauer: 10 Minuten



ANLEITUNG:

Step 1:

Die Gurke und die Tomaten in Würfel schneiden, Basilikum hacken und darunter mischen. Mit einem Schuss Olivenöl und Salz abschmecken und auf die Gläser aufteilen.

Step 2:

Die Avocado der Länge nach aufschneiden, öffnen und mit einem Suppenlöffel aus der Schale heben. In Spalten schneiden und ebenfalls auf die Gläser aufteilen. Den Lachs in Würfel schneiden und darüber schichten.

Step 3:

Die Eier weichkochen, (ich koche sie 4 Minuten lang), mit kaltem Wasser

abschrecken und vorsichtig schälen. Das Ei im Glas obenauf legen und anschneiden. Mit Kresse bestreuen und genießen.

ANMERKUNG:
