

## **HIER IST EINE EINKAUFSLISTE FÜR EIN GESUNDES BRUNCH, DAS NÄHRSTOFFREICH UND VIELSEITIG IST:**

### Obst & Gemüse

- Bananen
- Beeren (Blaubeeren, Himbeeren oder Erdbeeren)
- Äpfel oder Birnen
- Avocado
- Tomaten
- Babyspinat oder Rucola
- Paprika (für herzhaftere Frühstücksideen)

### Milchprodukte & Alternativen

- Naturjoghurt oder griechischer Joghurt (ungesüßt)
- Milch oder pflanzliche Milch (Mandelmilch, Hafermilch)
- Hüttenkäse oder Quark (für Protein)

### Getreide & Flocken

- Haferflocken oder Haferkleie
- Vollkornbrot oder Dinkelbrot
- Müsli ohne Zuckerzusatz
- Chiasamen oder Leinsamen

### Proteinquellen

- Eier
- Tofu (z. B. für Rührei-Alternative)
- Nüsse (Mandeln, Walnüsse) oder Nussmischung
- Erdnussbutter oder Mandelbutter (ohne Zucker)

### Getränke

- Grüner Tee oder Kräutertee
- Frischer Orangensaft oder ein Smoothie (z. B. aus Spinat, Beeren und Banane)

### Extras & Gewürze

- Honig oder Ahornsirup (in Maßen, zum Süßen)
- Zimt