



Power mit Beatrice

Gesunder Brunch

An einem Brunch darf eigentlich alles serviert werden – egal, ob süss oder salzig. Am besten achten Sie bei der Zubereitung darauf, dass die Speisen vollwertig, vitaminreich, fett- und zuckerarm sind. So können auch alle herzhaft und mit gutem Gewissen zugreifen.

BRUNCHEN NACH SAISON

Schauen Sie, was gerade Saison hat. Frisches Obst gehört in verschiedenster Form auf das Brunchbuffet - vom Fruchtsalat bis hin zu feinen Frucht- müeslis oder Obst am Spieß.

TIPPS FÜR EINEN GESUNDEN BRUNCH

1. Vollkorngebäck statt Croissants und Weissbrot.
2. Schinken oder Putenbrust statt fetter Wurst und Salami.
3. Käse liefert ungefähr 10g Fett pro Scheibe. Lassen Sie darunter doch einfach die Butter weg und versuchen Sie es mit Senf, Gurke oder Tomatenmark.
4. Frisch gepresste Fruchtsäfte sollten mit etwas Wasser verdünnt werden.
5. Müesli - hier nehmen Sie am besten nicht gezuckerte Flakes, sondern Flocken aus Hirse oder Dinkel.

Gekocht bauen sie Energie auf und halten lange satt. Besonders lecker ist so ein Müesli mit Früchten und Nüssen serviert. Konfitüren und Honig sind zwar nicht fetthaltig, haben dafür aber viel Zucker! Erdnussbutter oder Schokoladencreme (z.B. Nutella) haben viel Zucker UND viel Fett. Greifen Sie also lieber zu einem Kräuteraufstrich oder einer Pestosauce. Die haben wenigstens gesunde, pflanzliche Fette.

Eier gehören natürlich auch zu jedem Brunch. Egal, ob als Rührei, 3-Minuten-Ei oder Spiegelei. Gut dazu passen

Gemügesticks mit einer leichten Joghurtsauce und leichte Salate wie Linsensalat, Couscoussalat, grüner Salat. Achten Sie hier auf die Sauce und verzichten Sie auf Mayonnaise & Co.

Bei den warmen Speisen eignen sich Gemüseintöpfe, Currys und Gerichte, die Sie gut vorbereiten können etc. Auch hier am besten auf schwere Saucen verzichten.

Als Dessert sind heisse Früchte besonders lecker - zum Beispiel kombiniert mit einem selbstgemachten Joghurteis. Ebenfalls sehr bekömmlich und fein ist Quark mit Himbeercoulis, wenig Stevia und etwas geriebener Zitronenschale - das schmeckt herrlich erfrischend.

PRÄSENTATION DER SPEISEN

Freude machen Sie Ihren Gästen, wenn Sie die Speisen schön dekorieren - am besten auf einem separaten Buffet.

GETRÄNKE

Hier empfiehlt sich Kaffee, Tee, Milch, Wasser, Fruchtsäfte und ein Glas Prosecco. Nun wünsche ich Ihnen «en Guete» und ein gemütliches Zusammensein!

QUELLEN

[Iss gesund](#)
[Fit for fun](#)

