

# **BASISCHES**

## **ABNEHMFRÜHSTÜCK...**



**1 bis 2 EL Braunhirse**

**1 bis 2 EL Erdmandelflocken**

**¼ TL Traubenkernmehl**

**1 bis 2 TL geröstetes Dinkelmehl**

**Joghurt, Bio Sahne, o. Soja Pudding  
nach Geschmack.**

**Frische oder eingeweichte**

**Trockenfrüchte, etwas Zimt und  
Galgant.**

**Dieses Frühstück hält normalerweise den Blutzucker  
so lange konstant, dass man mittags wirklich nur eine  
Kleinigkeit zum Essen benötigt.**