KLEINE ODE ANS FRÜHSTÜCK

Bloggerin Lynn Hoefer spricht mit uns über ihre Lieblingsmahlzeit und hat köstliche Rezepte dafür zusammengestellt

Auf Lynn Hoefers Blog *Heavenlynn Healthy* dreht sich alles um gesunde Ernährung, die Spaß macht – mit natürlichen Zutaten, ohne Milchprodukte, Gluten oder raffinierten Zucker.

Ein ausgiebiges Frühstück oder lieber zehn Minuten länger schlafen, welcher Morgen-Typ bist du? Schon als Kind bin ich für ein gemütliches Frühstück extra früher aufgestanden. Damals habe ich das Schokomüsli aus der Packung dem frisch gekochten Hafer-Porridge meiner Mama oft vorgezogen, heute ist das anders.

Du versorgst viele Menschen auf deinem Blog und Instagram mit Rezepten. Zelebrierst du deine Morgen privat so wie auf den Social Media? Für mich ist jeder Morgen wie ein Neuanfang, bei dem du deine Energiereserven mit positiven Gedanken und gesundem Essen auffüllen kannst. Ich stehe um sechs Uhr auf, trinke ein Glas heißes Wasser mit Zitrone und nehme mir 30 Minuten Zeit für mich, in der ich meditiere, durch Instagram scrolle oder das *Morgenmagazin* im Fernsehen schaue. Danach gehe ich joggen, gegen neun Uhr gibt es Frühstück – unter der Woche meistens für mich allein. Am Wochenende gehen mein Verlobter Jannis und ich zu unserem Lieblings-Biobäcker in Lüneburg. Zurzeit essen wir gerne Vollkorntoast mit Avocado und Hummus. Für Jannis gibt es pochiertes Ei dazu.

Und du ernährst dich vegan? Ich bin weder zu 100 Prozent Vegetarierin noch Veganerin, Labels mag ich nicht. Ich habe vor einem Jahr meine Ausbildung zur ganzheitlichen Ernährungsberaterin abgeschlossen, für mich steht die Gesundheit im Fokus. Wenn ich merke, dass mein Körper Fisch oder Käse braucht, greife ich zu.

Dein wichtigster Frühstückstipp? Da halte ich es wie mit allen Mahlzeiten: Hör auf deinen Körper, der kennt die Antwort. Klar ist ein gesundes Frühstück eine gute Grundlage, um in den Tag zu starten. Aber wenn man morgens keinen Hunger hat, muss man auch nichts essen. >

Ingwer-Kurkuma-Shots

Zutaten für 2 Portionen:
40 g frischer Ingwer ✻ 45 g frische Kurkuma ✻ Saft von 6 Biozitronen ✻ Saft von 1 Bioorange ✻ schwarzer Pfeffer aus der Mühle **AUSSERDEM:** Glasflasche

Ingwer und Kurkuma in einem Entsafter auspressen. Die Zitronen und die Orange mit der Hand auspressen. Alles mit einer Prise Pfeffer vermengen und in eine sterilisierte Glasflasche abfüllen. Jeden Morgen einen Shot trinken.

Hirse-Kardamom-Porridge mit warmen Äpfeln

Zutaten für 2 Portionen:
100 g Hirse ✻ 250 ml glutenfreie Hafermilch ✻ 1 Handvoll Mandeln ✻ 1 Apfel (z. B. Pink Lady) ✻ 1 Tl Kokosöl oder Ghee (Reformhaus) ✻ Kardamompulver ✻ 1 Tl Zimt

Die Hirse in einer Schüssel komplett mit Wasser bedecken und über Nacht einweichen. (Alternativ für eine Stunde einweichen oder, wenn es schnell gehen muss, gut mit heißem Wasser abspülen.) Am nächsten Morgen die Hirse abtropfen lassen und mit der Hafermilch aufkochen. Die Hitze reduzieren und die Hirse ca. 10 Minuten leise köcheln lassen. Die Mandeln grob hacken, beiseitestellen.

Den Apfel waschen, entkernen und in Scheiben schneiden. Kokosöl oder Ghee in einer Pfanne erhitzen und die Apfelscheiben goldbraun dünsten. Mit 1 Prise Kardamom und ½ Tl Zimt bestäuben und vom Herd nehmen.

Die Hirse vom Herd nehmen, 1 Prise Kardamom und ½ Tl Zimt unterrühren und weitere 5 Minuten bei geschlossenem Deckel quellen lassen. Sollte die Hirse sehr trocken sein, noch etwas Hafermilch hinzugeben. Das Hirseporridge mit den warmen Äpfeln und den gehackten Mandeln servieren und noch warm genießen.

Himmlisches glutenfreies Vollkornbrot

Zutaten für 1 Laib:
9 g glutenfreie Trockenhefe ✻ 2 El Apfelessig ✻ 20 g Sonnenblumenkerne, plus etwas mehr für den Boden und zum Bestreuen ✻ 1 Karotte (ca. 100 g) ✻ 250 g Buchweizenmehl ✻ 200 g Vollkornreismehl ✻ 30 g Pfeilwurzelstärke ✻ 20 g Flohsamenschalen ✻ 80 g Leinsamen, plus etwas mehr zum Bestreuen ✻ 30 g Kürbiskerne (alles aus dem Reformhaus) ✻ 1 El Meersalz ✻ 1 El natives, kalt gepresstes Olivenöl
AUSSERDEM: 25 cm lange Kastenbackform

450 ml lauwarmes Wasser mit der Hefe und dem Essig vermengen. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen und den Boden mit einer Handvoll Sonnenblumenkerne bestreuen. Die Karotte schälen und reiben, beiseitestellen.

Das Buchweizenmehl mit dem Vollkornreismehl, der Pfeilwurzelstärke und den Flohsamenschalen in einer Schüssel vermischen. Leinsamen, Kürbis- und Sonnenblumenkerne unterrühren. Die lauwarme Hefemischung, die geriebene Karotte und Salz hinzugeben und den Teig mit den Knethaken des Handrührers ca. 2 Minuten gut durchkneten. Wenn der Teig zu trocken scheint, eventuell noch ein paar El lauwarmes Wasser hinzufügen. Dann den Teig in eine saubere Schüssel umfüllen, mit einem feuchten Geschirrhandtuch bedecken und ca. 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen. Dann den Teig in die Kastenform füllen und noch einmal abgedeckt 20 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Anschließend mit Olivenöl einpinseln und einer Handvoll Sonnenblumenkerne und Leinsamen bestreuen. Den Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Das Brot ca. 60 Minuten backen. Abkühlen lassen und erst dann aus der Brotform nehmen.

Zwei Granola-Variationen

Zutaten für jeweils 1 Backblech:
FÜR DAS TEXANISCHE PEKAN-GRANOLA: 100 g Pekannüsse ✻ 200 g grobe (glutenfreie) Haferflocken ✻ 2 El geschrotete >

HIMMLISCHES GLUTENFREIES VOLLKORNBROT

ZWEI GRANOLA-VARIATIONEN

„Für mich ist jeder Morgen wie ein Neuanfang, bei dem du deine Energiereserven auffüllen kannst“

CHIA-PUDDING MIT BLAUBEERKOMPOTT

Leinsamen ✻ 3 El natives Kokosöl ✻ 1 Tl Zimt ✻ 2 El roher Honig (Reformhaus)
FÜR DAS SCHOKO-NUSS-GRANOLA: 100 g Haselnüsse ✻ 200 g grobe (glutenfreie) Haferflocken ✻ 2 El Kokosöl ✻ 2 El rohes Kakaopulver, stark entölt ✻ 2 El Ahornsirup ✻ ½ Tl Vanillepulver oder das Mark einer halben Vanilleschote
AUSSERDEM: luftdichte Gläser

Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Für das texanische Pekan-Granola die Pekannüsse grob hacken. Haferflocken, geschrotete Leinsamen und gehackte Pekannüsse in einer Rührschüssel vermengen. Kokosöl in einer Pfanne auf niedriger Stufe erhitzen.

Für das Schoko-Nuss-Granola die Haselnüsse grob hacken. Haferflocken und gehackte Haselnüsse in einer Rührschüssel vermengen. Das Kokosöl in einer kleinen Pfanne auf niedriger Stufe erhitzen.

Für das texanische Pekan-Granola Zimt und Honig hinzugeben, alles zu einer klebrigen Paste verrühren. Für das Schoko-Nuss-Granola das Kakaopulver, den Ahornsirup und die Vanille hinzugeben und zu einer klebrigen Paste verrühren.

Die Paste (bei beiden Rezepten) zu den trockenen Zutaten geben und mit einem Holzlöffel gut miteinander vermengen. Das Granola auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und ca. 20 Minuten rösten. Backblech herausnehmen, das Granola etwas auflockern und umrühren. Das Backblech andersherum für weitere 10 Minuten in den Ofen geben.

Granola aus dem Ofen nehmen, komplett abkühlen lassen und in einer luftdichten Vorratsdose oder einem Glas aufbewahren.

TEXT **NINA FAECKE** FOTOS REZEPTE **LYNN HOEFER** MOODS **DIANA LOSSIN ART PHOTO** COVER **CHRISTIAN BOLDT**
ALLE BILDER **(C) 2018 JAN THORBECKE VERLAG, OSTFILDERN**

Chia-Pudding mit Blaubeerkompott

Zutaten für 2 Portionen:
FÜR DEN CHIA-PUDDING: 230 ml Mandelmilch (oder andere pflanzliche Milch) ✻ 2 El Kokoschips ✻ 1 Tl Kokosblütensirup oder Ahornsirup ✻ 3 El Chiasamen ✻ ½ Tl Zimt
FÜR DAS BLAUBEERKOMPOTT: 150 g gefrorene Blaubeeren ✻ 1 Tl roher Honig (Reformhaus) ✻ Vanillepulver

Alle Zutaten für den Chia-Pudding in einem Glas vermengen, gut verrühren. Über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Morgen die Blaubeeren in einen kleinen Kochtopf geben und auf mittlerer Stufe erwärmen. Blaubeeren mit dem Kochlöffel etwas zerdrücken, sodass die Flüssigkeit austritt. Den Honig und das Vanillepulver unterrühren und mit dem Chia-Pudding servieren. ●

HIMMLISCH LECKER

Lynn Hoefers erstes Kochbuch besteht aus ausgewogenen Lieblingsrezepten, von gesundem Frühstück bis zu üppigem Comfort-Food fürs Dinner (Thorbecke Verlag, 28 Euro).