

# Frühstücks Book



*Simone Christina*

# Ich bin's Simone



## Genuss und Abnehmen?

Oh ja, das geht!

In diesem Meal Plan habe ich für dich gesunde Frühstücks Rezepte zusammengestellt, die mich auf meinem Weg zur Wunschfigur begleitet haben.

Sie sollen dich dabei unterstützen, in die Kunst des gesunden, schnellen, und leckeren Frühstücks einzutauchen. Es ist gar nicht schwer. Bist du bereit?

Lerne mich besser kennen:  
[Vorstellungsvideo](#)

*Lass uns Frühstücken!*



# Gutschein - ü40 Akademie

Mein Gruppenprogramm und die erste virtuelle Online Akademie für Frauen um und ab 40.

Lerne alles, was du über dich und deinen Körper um und ab 40 wissen solltest.

**GUTSCHEIN, KOSTENLOSER KURS**



**Wenn nicht jetzt, wann dann?**

Hier kommst du zu deinem Gratis Kurs. Er findet 1-3 mal pro Monat statt. Suche dir den passenden Termin aus.



**TERMIN AUSSUCHEN**

# Der Meal Plan komplett!

Möchtest du den kompletten Meal Plan?

In meinem kompletten Meal Plan bekommst du einen 4 Wochen komplett Plan inkl. Einkaufslisten und einem 100 Minuten Online Kurs!

10 EUR DISCOUNT CODE:  
SIMONEFIT10



Deine Komplet-Anleitung für eine gesunde Ernährung

Mehr Infos zum Meal Plan findest du hier



[MEAL PLAN INFOS](#)

# So findest du mich

Hier findest du alle meine Links.  
Ich freue mich, mich mit dir zu vernetzen.



[Zum Instagram Profil](#)



[Zum YouTube Kanal](#)



[MEINE INFOS](#)



# Los gehts: Protein und Superfoods



Tipps

## EINKAUFSHILFE

Proteinpulver gibt es wie Sand am Meer. Ich empfehle das Whey Isolate, da es einen sehr hohen Protein Anteil hat und wenig Zusatzstoffe. Bei den Superfoods empfehle ich generell Bio Qualität zu wählen. Auf der nächsten Seite hab ich Links zu Produkten zusammengestellt, die ich verwende.

Mit dem Code **SIMONEFIT** bekommst du 10% Rabatt.

# Proteine und Superfoods



## Protein Whey Isolate

Achte darauf, dass ausser Stevia keine anderen Süsstoffe verwendet werden. Neben Whey Isolate ist auch Ei Isolate ein gutes Pulver.

Whey Isolate 900 gr: [prozis.com/q5cy](https://prozis.com/q5cy)



## Nussmus

Hier passt Erdnussmus, Mandel- oder auch Haselnussmus. Alle schmecken unterschiedlich, darum wechsele ich immer etwas ab.

Mandelmus 0.5kg Glas: [prozis.com/qYM6](https://prozis.com/qYM6)

Erdnussmus 1kg Glas: [prozis.com/qYLO](https://prozis.com/qYLO)



## Rohkakao und Kakaonibs

Den Kakao, wie auch die Nibs mag ich besonders in meiner Joghurt Bowl.

Kakaonibs: [prozis.com/mXPb](https://prozis.com/mXPb)

Kakao: [prozis.com/mXN2](https://prozis.com/mXN2)



## Fett zum Kochen

Kokos Öl: [prozis.com/qYMB](https://prozis.com/qYMB)

# Superfoods & Stevia



## Spirulina / Chlorella

Der Darm- und Zellbooster. Hier empfehle ich ein Kombi Produkt, wo beide Algen drin sind.

Spirulina & Chlorella Kombi: [prozis.com/qYMN](https://prozis.com/qYMN)



## Blütenpollen

Gibt der Bowl einen speziellen Geschmack, welchen ich super gerne mag.

Blütenpollen Pack: [prozis.com/mXMy](https://prozis.com/mXMy)



## Chia, Açai & Ashwagandha

Chia Samen: [prozis.com/qYPk](https://prozis.com/qYPk)

Ashwaganda: [prozis.com/qYNL](https://prozis.com/qYNL)

Açai: [prozis.com/qYNm](https://prozis.com/qYNm)



## Süßstoff

Dieser Süßstoff besteht aus Erythrit und Stevia:  
[prozis.com/Ctzl](https://prozis.com/Ctzl)

# Mixer & Shaker



Tipps

## ZUM PROFI WERDEN

Um Smoothiesfix zuzubereiten und sie anschliessend mitzunehmen benötigst du einen Mixer und einen Shaker, um den Smoothie mitzunehmen. Diese bekommst du heute in jedem Discounter. Falls du jedoch gleich was bestellen möchtest poste ich dir auf der kommenden Seite die Produkte, die ich benutze.

Mit dem Code  
**SIMONEFIT**

bekommst du 10% Rabatt.

# Mixer & Trinkflaschen



## Mixer

Ein guter Mixer aus der mittleren Preisklasse findest du hier: [prozis.com/rPCT](https://prozis.com/rPCT)



## Verschiedene Trinkflaschen

Gut und günstig: [prozis.com/rPGn](https://prozis.com/rPGn)

Gut und noch günstiger: [prozis.com/rPFJ](https://prozis.com/rPFJ)

So und nun lass uns loslegen  
mit den Rezepten!



# Die Rezepte



# Grüner Protein Smoothie

## ZUTATEN

- 1/2 Banane (tiefgekühlt / frisch)
- 1 Tasse Spinat (tiefgekühlt / frisch)
- 1/2 Avocado
- 1 Messlöffel Vanille Protein Pulver
- 1 Tasse ungesüsste (Mandel-)Milch
- 1 Teelöffel Chia Samen
- 1 Teelöffel Nussbutter

**Tipp:** Der Smoothie eignet sich perfekt zum mitnehmen. Dafür kannst du zum Beispiel noch ein paar Eiswürfel zugeben.



## ANLEITUNG

Gebe zuerst die Mandelmilch in den Mixer, um zu vermeiden, dass die Zutaten am Boden des Mixers haften bleiben.

Als nächstes füge Banane, Avocado, Spinat, Chiasamen und Proteinpulver hinzu.

Schalte den Mixer ein. Beginne dabei mit einer niedrigen Geschwindigkeit und erhöhe sie nach Bedarf.

Auf der nächsten Seite kannst du dir dieses Smoothie Rezept auf meinem YouTube Kanal anschauen.

# Anleitung Grüner Smoothie



Code scannen und  
Anleitung ansehen

# Himbeeren Kokos Smoothie

## ZUTATEN

1 Tasse Himbeeren (auch tiefgekühlt)  
1/2 Banane (auch tiefgekühlt)  
1 Teelöffel Chia Samen  
1 Teelöffel Nussbutter  
1 Tasse Kokosmilch  
1 Portion Vanille Protein Pulver  
Etwas Wasser

**Tipp:** Anstelle von Himbeeren kannst du auch Heidelbeeren oder andere Früchte verwenden.



## ANLEITUNG

Gebe zuerst die Kokosmilch in den Mixer, um zu vermeiden, dass die Zutaten am Boden des Mixers haften bleiben.

Als nächstes füge die Banane, Himbeeren, Chiasamen und das Proteinpulver hinzu.

Mixe nun alles gut durch. Beginne mit einer niedrigen Geschwindigkeit und erhöhe sie nach Bedarf.

Sobald die Flüssigkeit glatt aussieht, kann du sie in eine Tasse gießen und genießen oder im Shaker mitnehmen.

Bei Bedarf kannst du zusätzlich noch etwas Eis und/oder Wasser zugeben.

# Schoko Bananen Smoothie

## ZUTATEN

- 1/2 Banane (frisch / tiefgekühlt)
- 1/2 Avocado
- 1 Tasse Wasser
- 2 Teelöffel Nussbutter
- 1 Teelöffel Kakao Pulver
- 1 Portion Schokolade Proteinpulver

**Tipp:** Als Topping  
verwende ich zum Beispiel  
Kakaonibs, Kokosraspel,  
Blütenpollen oder Sesam.



## ANLEITUNG

Gebe zuerst die Mandelmilch in den Mixer.

Als nächstes füge die Banane, Avocado, Kakao Pulver und das Proteinpulver hinzu.

Schalten den Mixer ein.  
Beginne mit einer niedrigen Geschwindigkeit und erhöhe sie nach Bedarf.

Wenn die Flüssigkeit glatt aussieht, kannst du sie in eine Tasse gießen und sofort genießen oder ganz einfach im Shaker mitnehmen.

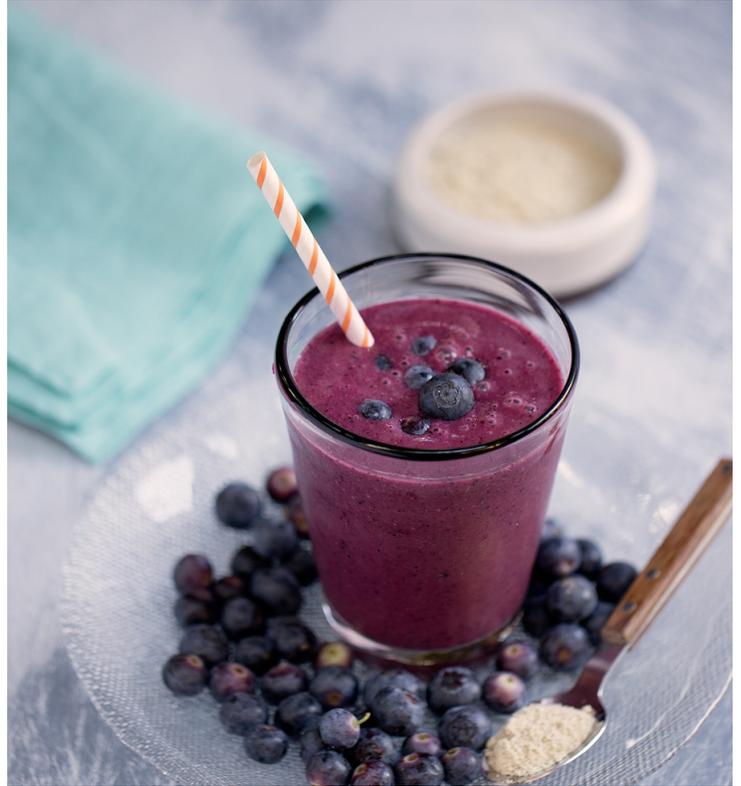
Wenn du den Shake gekühlt magst, dann kannst du vor oder nach dem Mixen ein paar Eiswürfel zugeben.

# Blaubeeren Kokos Smoothie

## ZUTATEN

1 Tasse Blaubeeren  
1 Banane  
1 Tasse Kokosmilch  
2 Teelöffel Nussbutter  
1 Portion Vanille Protein Pulver  
Etwas Wasser und Eis

**Tipp:** Die Kokosmilch verdünne ich oft mit etwas Wasser, damit es einen grösseren Smoothie gibt.



## ANLEITUNG

Als erstes, gebe die Kokosmilch in den Mixer, damit die Zutaten am Boden des Mixers nicht haften bleiben.

Füge nun die Blaubeeren, die Banane, das Proteinpulver und das Eis hinzu. Mixe nun alles gut durch. Beginne mit einer niedrigen Geschwindigkeit und erhöhe sie nach Bedarf.

Sobald die Flüssigkeit glatt aussieht, kannst du sie in eine Tasse gießen und sofort genießen, oder ganz einfach als Smoothie in einem Shaker mitnehmen.

Bei Bedarf kannst du die Mischung mit etwas Wasser verdünnen, damit es von der Menge her etwas mehr gibt.

# Bananen Pancakes



## ZUTATEN (2 Portionen)

- 2 Bananen
- 4 Eier
- 1 Teelöffel Zimt
- 2 Teelöffel Mandelmehl
- 2 Teelöffel Kokosnussöl

**Tipp:** Wenn du zu den Pancakes eine Sauce vermisst (z.B. Ahornsirup oder Schokosauce), kannst du etwas Fruchtmus oder Nussmus verwenden. Das schmeckt mindestens so gut und ist viel gesünder.

## ANLEITUNG

Gebe die Banane und die 2 Eier in eine Schüssel. Mixe nun alles mit einem Stabmixer gut durch bis der Teig die Konsistenz eines Pfannkuchenteiges hat.

Schmelze nun das Kokosöl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne. Gebe den Teig langsam in die Pfanne bis du einen Pfannkuchen mit einem Durchmesser von rund 15 Zentimetern hast. Brate den Pfannkuchen auf jeder Seite ein paar Minuten.

Wiederhole das Ganze, bis der Teig komplett aufgebraucht ist.

Als Topping kannst du zum Beispiel Beeren, Mandelbutter, Kokosflocken, Zimt und/oder gehackte Nüsse verwenden. Alles klar?

# Paleo Frühstück



## ZUTATEN (2 Portionen)

4 Eier  
80 g Rauchlachs  
1 Avocado  
1 Teelöffel Oliven Öl  
Brot nach Wunsch

Beim Brot empfehle ich dir nur ein kleines Stück dazu zu Essen, damit das Verhältnis der Eiweisse, Kohlenhydrate und Fette passt.

## ANLEITUNG

Bereite die Eier nach Wunsch zu. Die Eier kannst du als gekochte Eier, Spiegeleier oder Rührei zubereiten.

Schneide die Avocado in Scheiben und richte sie auf dem Teller an.

Richte anschliessend den Lachs und die Eier auf dem Teller an.

Die Avocado und Eier kannst du nun etwas würzen. Ausserdem kannst du über die Avocado etwas Oliven Öl und Sesam drüber geben.

Nach Wunsch kannst du Gemüse, wie Spinat oder Tomaten dazu servieren oder ein kleines Stück Brot dazu essen.

# Kokos Chia Pudding

## ZUTATEN (2 Portionen)

1 Tasse Kokosnussmilch  
1/4 Tasse Chia Samen  
1 Tasse Beeren  
1 Teelöffel Nussmus  
Etwas Stevia  
Etwas Zimt



## ANLEITUNG

Vermenge alle Zutaten außer den Beeren in einer Schüssel. Rühre das Ganze gut um und fülle dann die Mischung in einen verschliessbaren Behälter um.

Lasse den Chiapudding für 3 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank ziehen.

Sobald er fertig ist, kannst du den Pudding in 2 Portionen aufteilen und eine Hand voll Beeren darüber geben.

# Gemüse - Ei Mini Omeletten



## ZUTATEN (2 Portionen)

3 Eier  
1/2 Tasse Spinat  
1 kleine Tomate  
Etwas Basilikum oder  
Pesto  
1 Teelöffel Kokosöl  
Etwas Salz und Pfeffer

Heize den Ofen auf 175°C vor.

Bestreiche ein Muffinblech oder eine kleine Auflaufform mit Kokosöl, damit die Masse nicht klebt.

Verquirle nun die 3 Eier gut und hacke den Spinat, Basilikum und die Tomaten (Gemüsemischung).

Gebe die Eirmischung in die verschiedenen Muffinförmchen.

Gebe etwas von der Gemüsemischung drauf und lasse oben etwa 1 cm frei. Wenn du keine Muffin Förmchen besitzt, kannst du die ganze Mischung auch in eine grössere Auflaufform geben, wie auf dem Bild oben.

Backe nun das ganze etwa für 18 Minuten im Ofen.

*Guten Appetit!*

# Gemüse Rührei mit Avocado

## ZUTATEN (2 Portionen)

2 Eier  
1 Tasse Spinat  
2 Champignons  
1/4 Paprika  
1/4 Tasse Zwiebeln  
1/2 Avocado  
1 Teelöffel Kokosnussöl



## ANLEITUNG

Erhitze eine Pfanne bei mittlerer Hitze und gebe das Kokosöl hinzu. Sobald das Kokosöl geschmolzen ist, gebe das gesamte Gemüse außer dem Spinat hinzu und brate es 3 Minuten lang an.

Füge dann die Eier und den Spinat hinzu und würze alles mit Salz, Pfeffer und Kräutern nach Belieben.

Richte nun alles wie auf dem Bild oben auf einem Teller an.