



Dein perfektes Frühstück für stabile Energie & weniger Heißhunger!

**Wie du Blutzuckerschwankungen vermeidest &
deinen Morgen auf das nächste Level bringst!**

Copyright

Urheberrechtshinweis
© Copyright 2025 – Bianka Kühn

Alle Inhalte dieses Rezeptebuchs insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Bianka Kühn.

Die - auch auszugsweise - Verwendung der Inhalte dieses Workbooks kann nur nach meiner vorherigen schriftlichen Zustimmung erfolgen.

Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung bleiben vorbehalten. Ich weise darauf hin, dass derjenige, der gegen das Urheberrecht verstößt indem er z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert, sich gem. §§ 106 ff UrhG strafbar macht und zudem gem. §§ 97 f UrhG kostenpflichtig abgemahnt wird und Schadensersatz leisten muss.



Hey du!

“Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit am Tag” - diese Aussage kennen viele.

Doch die meisten Menschen interpretieren diese Wahrheit in die falsche Richtung, denn es hat weder was mit der Menge zu tun, noch, dass es besonders Kalorienreich sein muss.

Worauf es ankommt ist die Zusammensetzung und zwar anhand der vier Hauptbestandteile von Lebensmitteln: Kohlehydrate, Eiweiß, Fett und Ballaststoffe.

Und wie das im Detail aussieht und worauf Du achten darfst, das erfährst du in diesem Guide.

Deine

Bianka



Warum dein Frühstück über deinen ganzen Tag entscheidet



Du stehst morgens auf, bereit für den Tag – aber nur kurz nach dem Frühstück bist du schon wieder hungrig? Nach dem Mittagessen brauchst du dringend einen Kaffee, weil deine Energie im Keller ist? Und abends hast du Heißhunger, obwohl du tagsüber „gut gegessen“ hast?



Wie kannst du dein Frühstück so optimieren, dass du dich satt, energiegeladen & fokussiert fühlst – ohne Heißhunger oder einen Energiecrash zu bekommen?



Lass uns mal einen Blick darauf werfen, warum das Frühstück so entscheidend für deinen ganzen Tag ist – und warum viele beliebte Optionen heimliche Blutzuckerfallen sind.

Was du morgens isst, setzt die Weichen für:

- > **Deine Energie** ➔ Ist sie stabil oder fährt sie Achterbahnfahrt?
- > **Deinen Heißhunger** ➔ Bleibst du satt oder snackst du nonstop?
- > **Deine Konzentration & Fokus** ➔ Tagsüber glasklar oder Nebel im Kopf?
- > **Deine Schlafqualität** ➔ Ja, dein Frühstück beeinflusst sogar deinen Schlaf!

Wie das zusammenhängt? Es dreht sich alles um deinen Blutzucker.



Erstes Learning: Sowohl dein Energielevel tagsüber als auch deine Naschgelüste hängen mit deinem **Blutzuckerspiegel** zusammen – und **nicht mit deinem Willen!**

Warum dein Frühstück über deinen ganzen Tag entscheidet

Der Blutzucker ist dein Energiekonto. Ein stabiles Level bedeutet: gleichmäßige Energie, gute Laune, kein Heißhunger. Ein Blutzucker-Chaos bedeutet: Energietiefs, Heißhunger-Attacken, Konzentrations-Probleme.

Was passiert, wenn du ein **klassisches Frühstück** isst – zum Beispiel Haferflocken mit Banane und Honig oder Brot mit Marmelade und dazu einen Kaffee trinkst?

- 1. Blutzucker-Rakete** → Die schnellen Kohlehydrate gehen direkt ins Blut, dein Blutzucker schießt in die Höhe.
- 2. Insulin-Überschuss** → Dein Körper pumpt Insulin raus, um den Zucker aus dem Blut zu bekommen.
- 3. Crash & Hunger** → Dein Blutzucker fällt wieder ab – und dein Körper schreit nach dem nächsten Snack!



Ergebnis: Du bist nach 1-2 Stunden wieder hungrig, brauchst einen Kaffee oder etwas Süßes – und dein Tag wird zur Blutzucker-Achterbahnfahrt.

Und genau das führt zu ...

- Heißhunger am Nachmittag
- Konzentrationsproblemen & Energielöchern
- Heißhunger auf Süßes am Abend
- Unruhigem Schlaf

Dein Blutzucker hat also auf sehr viele Bereiche einen großen Einfluss.

Neben dem Blutzucker gibt es noch eine zweite versteckte Ursache für Energielöcher und Hautprobleme: den oxidativen Stress.

Er entsteht, wenn sich zu viele freie Radikale im Körper ansammeln – durch Stress, Zucker, Umweltgifte oder schlechten Schlaf.

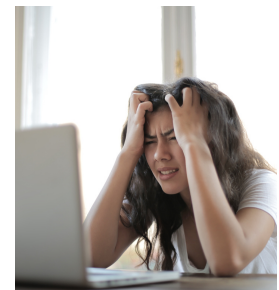
Diese Radikale greifen deine Zellen an, und wenn Antioxidantien fehlen, leidet deine Energie, Haut und Hormonbalance. **Oxidativer Stress = innerer Zell-Rost.**

Und rate mal, was dein Frühstück damit zu tun hat?

Ein instabiler Blutzucker kann oxidativen Stress verstärken, was dazu führt, dass du dich müder fühlst, deine Zellen schneller altern und dein Körper nach schneller Energie (aka Zucker & Snacks) schreit.



Zweites Learning: Nicht Haferflocken oder Brot verbannen, sondern sie richtig kombinieren und dabei clever den oxidativen Stress senken!



Und damit das Planen von blutzuckerstabilen Mahlzeiten für Dich noch einfacher wird kannst Du einfach total clever nach dem **Meal-Magie-Prinzip** kochen ([Hier geht's zum E-Book \(Link\)](#))



Wie du dein Frühstück blutzuckerfreundlich (und antioxidativ) machst – egal, was du isst!

Die gute Nachricht: Du musst nicht auf deine Lieblings-Frühstücksspeisen verzichten! Mit ein paar kleinen Anpassungen machst du aus einem Blutzucker-Chaos-Frühstück eine echte Power-Mahlzeit, die dich lange satt und voller Energie hält.

Drittes Learning: Grundregel: Ballaststoffe + Protein (Eiweiß) + Fett + Antioxidantien = stabiler Blutzuckerspiegel



Iss nach dem Alphabet!

Nicht nur die Zusammensetzung deines Frühstücks entscheidet zwischen voller Power oder Sofacrash, sondern auch die Reihenfolge, in der du deine Mahlzeit zu dir nimmst. Hier kannst du dich easy am Alphabet orientieren:



BONUS TIPP

Diese Reihenfolge funktioniert übrigens nicht nur morgens - sondern ist auch für dein Mittag- und Abendessen ein Gamechanger!

Essen nach der Reihenfolge im Alphabet:

1. B wie Ballaststoffe
2. E wie Eiweiß
3. F wie Fett
4. K wie Kohlehydrate

**Besonders BEF
sind fürs
Frühstück
wichtig!**

So pimpst du dein Frühstück – egal ob Porridge, Brot oder Müsli

Hack #1 Mehr Eiweiß für stabile Energie. Kohlehydratreiche Frühstücke enthalten oft wenig Eiweiß.

Eiweiß sorgt für Sättigung - und die packen wir oben drauf!

- ✓ Protein-Pulver (z. B. Kollagen, Erbse, Hanf) in Porridge oder Joghurt
- ✓ Griechischen Joghurt oder Skyr als Topping für Müsli oder Brot
- ✓ Hüttenkäse oder Lachs auf Brot, statt nur Butter & Marmelade

Hack #2 Gesunde Fette für langanhaltende Sättigung

Fette verlangsamen die Verdauung – heißt: Du bleibst länger satt!

- ✓ 1 TL Mandelmus, Cashewmus oder Tahini auf Brot oder ins Porridge
- ✓ Ein Stückchen Butter oder Kokosöl in den Smoothie oder ins Porridge
- ✓ Nüsse & Samen als Topping für Müsli & Joghurt

Geheimtipp: Avocado!

Hack #3 Ballaststoffe als Blutzuckerbremse

Ballaststoffe sorgen dafür, dass die Kohlehydrate langsamer ins Blut gehen.

- ✓ Flohsamenschalen oder geschrotete Leinsamen ins Müsli oder Porridge
- ✓ Chiasamen einweichen & in den Smoothie oder Joghurt geben
- ✓ Zimt! Ceylon-Zimt hilft, den Blutzucker stabil zu halten

Zusatztipp: Die Salatreste vom Abendessen sind vor dem Frühstück am nächsten Tag ideal platziert.

Außerdem: Beeren statt Banane – weniger Zucker, mehr **Antioxidantien** - und das führt mich direkt zu ...

Pflanzliche Antioxidantien

Neben Ballaststoffen sind sie der weitere Gamechanger für stabile Energie.

Sie wirken wie eine Schutzschicht für deine Zellen und können sogar dabei helfen, Entzündungen zu reduzieren, die durch ständige Blutzuckerschwankungen entstehen. 😎

Viertes Learning: Besonders in Kombination mit gesunden Fetten und Ballaststoffen können Antioxidantien dich vor Energiecrashes bewahren.



Und das Beste?

Die meisten richtig starken Antioxidantien kommen in Lebensmitteln vor, die du easy in dein Frühstück einbauen kannst!



Welche Lebensmittel sind besonders reich an Antioxidantien und passen perfekt ins Frühstück?

- **Beeren** (Blaubeeren, Himbeeren, Brombeeren) – volles Paket an Anthocyanen & Polyphenolen
- **Kakaonibs oder Kakao ohne Zuckerzusatz** – liefert Flavonoide & Magnesium für mehr Energie
- **Kokosflocken & Kokosöl** – enthalten Laurinsäure mit anti-entzündlicher Wirkung
- **Ganze Nüsse** (Walnüsse, Mandeln, Pekannüsse) – randvoll mit Vitamin E und Polyphenolen
- **Matcha & grüner Tee** – vollgepackt mit EGCG, einem starken Zellschutz
- **Zitronensaft oder Acerola-Pulver** – Vitamin C als natürlicher Antioxidantien-Boost
- **Zimt & Kurkuma** – beides sind kraftvolle Antioxidantien mit blutzuckerregulierender Wirkung
- **Leinsamen & Chiasamen** – liefern Omega-3-Fettsäuren & Lignane für den Zellschutz



Cool, oder?

BONUS TIPP

Auch Hülsenfrüchte und Gemüse sind voller Antioxidantien und dürfen auf Deinem Frühstücksteller landen. Viele clevere und zeitsparende Ideen findest Du im [E-Book Meal-Magie \(Link\)](#).

✨ Noch mehr Leichtigkeit in deiner Küche?

Du hast mit dem Frühstück begonnen – und genau damit schon etwas verändert - YEAH!

Aber was, wenn du auch den **Rest deiner Woche stressfreier**, gesünder & trotzdem lecker gestalten könntest?



Meal-Magie 1x kochen - 3x genießen

[Zum E-Book \(klick!\)](#)

Meal-Magie ist kein Rezeptbuch oder Meal-Prep-Ansatz.

Es ist dein Küchenkompass für alle, die:

- **nicht jeden Tag neu überlegen** wollen
- **clever vorkochen** statt langweilig vorbereiten
- und **Struktur & Flexibilität** kombinieren möchten.



[Zum E-Book \(klick!\)](#)

Das ist für dich alles drin:

- ✓ 1x kochen – 3x genießen. Du bekommst über **27 Vorlagen** von mir.
- ✓ Ideen für **Frühstück, Snack, Lunch & Abendessen**
- ✓ Kombi-Tipps, **Wochenpläne** & Bonus-Rezepte
- ✓ Besonders für Familien mit **wenig Zeit** geeignet
- ✓ Und ganz viel liebevollen Pragmatismus für den Alltag

BONUS: Stressfreier Essen und Kochen mit Kindern



✨ Zum Schluss

Manchmal braucht es nicht den großen Plan.
Nicht die perfekte Routine.
Sondern einfach einen ersten Schritt.

Vielleicht war es dieses Frühstück.
Vielleicht ist es das Gefühl, dass es **leichter** gehen darf.
Vielleicht ist es einfach der Moment, in dem du wieder auf
deinen Körper hörst.

Was auch immer du aus diesem Freebie mitnimmst:
Ich wünsche dir, dass es dich nährt.
Nicht nur körperlich.
Sondern auch im Herzen.

Danke, dass du hier bist.



Bianka



Kontakt

Instagram: [bianka_kuehn_zuckerleicht](#)

Mail: bianka@kuehn.it