

# Was gibt's zum Frühstück – und warum überhaupt?

Unsere Akkus fahren in der Nacht ziemlich runter und müssen für den Tag dringend wieder aufgeladen werden. Die einfachste Methode: Ein gutes Frühstück. Für manche von euch ist genau das aber ein Problem.

Eigentlich soll dir die erste Mahlzeit am Tag dabei helfen, deinen Speicher wieder aufzuladen, bevor du in die Schule gehst. Und viele frühstücken gern, andere haben aber so kurz nach dem Aufstehen noch keinen richtigen Appetit. Auch das ist normal, und man kann daran meist nicht viel ändern, außer vielleicht etwas früher aufzustehen oder sich etwas fürs zweite Frühstück in die Brotdose zu packen.

Aber auch wenn ihr was gefrühstückt habt, reicht das meist nicht aus, um den ganzen Vormittag volle Leistung zu bringen. Darum ist es wichtig, dass ihr euch was für die Pause mitnehmt – und das sollte lecker und gesund sein, logo!

Mehr Tipps & Tricks rund um die Brotdose findet ihr hier. Und ein paar coole Frühstücksrezepte gleich hier und hier bei uns!

## Tipps für Frühstücksmuffel

1. Solltet Ihr keinen Appetit haben, versucht es doch erstmal mit einer kleinen Portion. 2-3 Löffel Quark mit etwas Honig und Banane sind für den Anfang wunderbar!

2. Manchen fällt es schwer, morgens etwas "Festes" zu sich zu nehmen. Für euch ist z. B. das Gute-Laune-Müsli, unser Müsli

mit Chia-Samen oder ein Smoothie ideal!

3. Genauso mögen einige morgens nichts Kaltes: Dann probiert's doch mal mit Porridge.

4. Für die Ästheten unter euch: Manchmal kann schönes Frühstücksgeschirr Wunder wirken. Ob Retro-Teile vom Flohmarkt, Tassen in kräftigen Farben und schönen Mustern, oder Schälchen in sanften Tönen: Das Auge isst mit! Also gönnt euch eine Tasse oder eine Schüssel, die euch richtig gut gefällt, und schon steigt die Vorfreude auf's Frühstück!