

EINKAUFS- UND EINRÄUMLISTE

Deine Immer-zu-Hause-Liste

Wenn diese Basics im Haus sind, steht dein Frühstück in 30 Sekunden — einfach zusammenkippen, was da ist.

So baust du dein Glas

Eiweiß + Sättigungsbasis + Quellstoffe + Biss + etwas Süßes obendrauf. Nimm aus jeder Gruppe eine Sache, fertig ist dein Frühstück.

1 · Eiweiß

- Sojajoghurt, Magerquark oder Skyr

2 · Sättigungsbasis

- Gekochter Buchweizen*
-
- Haferflocken, Dinkelflocken, Quinoaflocken oder Ähnliches

3 · Quellstoffe

- Chiasamen oder Flohsamenschalen
-
- Fertige Ballaststoffmischung — [hier mein Favorit](#)

4 · Biss

- Nüsse jeglicher Art: Mandeln, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Walnüsse, Erdnüsse, Cashewkerne
-
- Zuckerfreies Crunch-Müsli

5 · Süß und Fett obendrauf

- Nussmus (am besten Mandelmus, geht auch Cashew- oder Erdnussmus)
-
- Obst: Äpfel, Birnen, Banane, Weintrauben, Blaubeeren
-
- Ein Süßungsmittel nach Wahl: Ahornsirup oder Agavendicksaft

* So hast du Buchweizen immer zu Hause. [Hier geht's zur Kochanleitung](#)

Noch mal anders sortiert: nach Lagerort

Dieselben Basics wie auf Seite 1 — hier geordnet danach, wo du sie kaufst und lagerst.

Frisch (Obst)

- Äpfel, Birnen, Banane, Weintrauben — was du magst
- Blaubeeren (frisch oder tiefgekühlt)

Kühlschrank

- Eiweißquelle: Sojajoghurt, Magerquark oder Skyr
- Pflanzliche Trinkmilch (oder einfach Wasser)
- Gekochter Buchweizen, 1×/Woche vorbereitet, in der Dose*

Trockenvorrat

- Buchweizen (roh, zum Kochen), alternativ Haferflocken, Dinkelflocken oder Quinoaflocken
- Chiasamen oder Flohsamenschalen
- Nüsse jeglicher Art: Mandeln, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Walnüsse, Erdnüsse, Cashewkerne
- Nussmus, Ahornsirup oder Agavendicksaft
- Zuckerfreies Crunch-Müsli
- Fertige Ballaststoffmischung — [hier mein Favorit](#)

* So hast du Buchweizen immer zu Hause. [Hier geht's zur Kochanleitung](#)

Bianka Kühn