

Breakfast-
projekt

„Einführung Buffet

Breakfast-
projekt

„Coffee or Tea

About Buffet

Einführung

Frühstücksideen für jeden Morgen

Viele leckere Frühstücksideen werden uns bei einem üppigen Brunch präsentiert. Das Frühstück kann durch manche Inspiration an Raffinesse oder Ausgewogenheit gewinnen.

Unterschiede gefällig ?

- englisches Frühstück : Baked Beans, gebratene Pilze, gegrillter Speck, Tomaten und Würstchen amerikanische Pancakes mit Obst und Sirup
- dänische Frühstück ist mit Brot, Butter, Wurst und Käse dem deutschen recht ähnlich.
- Franzosen starten mit Café au lait und Croissants.
- Italiener Espresso und einem Cornetto.
- Japaner : warme Mahlzeit: Suppe mit Reis, Gemüse und Fisch.

verschiedenen Frühstücksideen

gesundes und leichtes Frühstück mit Smoothies, Joghurt oder Müsli

Auswahl an Müslis wird immer größer, genauso wie die Auswahl an Fertig-Smoothies.

Breakfast-
projekt

„Coffee or Tea

Kaffee & Toast am Morgen

Eine ausgewogene Grundlage für den Tag

Das gesunde Frühstück versorgt den Körper mit Energie und gibt uns Power für den Start in den Tag.

Beginnen Sie daher den Tag lieber mit einem vollwertigen Müsli oder einer Vollkornbrotmahlzeit. Dazu gehört auch eine Portion Milch oder Joghurt. So versorgen Sie sich mit Eiweiß und den sogenannten komplexen Kohlenhydraten. Dies führt zu einem allmählichen Anstieg des Blutzuckerspiegels, der auch nur langsam wieder abnimmt. Sie haben eine konstante