

Vom Regenbogen naschen

Erdbeer-Rot, Zucchini-Grün, sonniges Linsen-Gelb und leuchtendes Süßkartoffel-Orange. Da kommt Farbe auf den Teller!

Die bunte Vielfalt unserer basischen Rezepte ist wie Urlaub für gestresste Organe. Das ganze Jahr über haben sie geschuftet, jetzt schenken wir ihnen die wohlverdiente Erholung. Vitamine und Vitalstoffe „all inclusive“ mitgebucht ...

Los geht's! Gemüse schnippeln für einen Basentag - weil's guttut und schmeckt.

FOTOS Mayer mit Hut
REZEPTE Maria Kornhofer
FOOD-STYLING Alexander Höss-Knakal

HAFERFLOCKEN-MANDEL-BREI MIT KAKAO UND BEERENRAGOUT

Es gibt viele Wege, den Tag mit einem basischen Vorsprung zu starten. Der schnellste ist Zitronenwasser (siehe Seite 28), aber welcher macht am glücklichsten?

Eindeutig unser Haferbrei! Denn das Tryptophan im Kakao (siehe Seite 108) wird vom Körper in das Glückshormon Serotonin umgewandelt. Das warme Frühstück streichelt die Seele und hält für viele Stunden satt.

