

PHILIPS

Kitchen Appliances

Guter Start, guter Tag: Breakfast of champions

Ob Eule oder Lerche, Morgenmuffel oder Senkrechtstarter – Frühstück ist immer eine gute Idee! Es liefert müden Zellen Energie und bildet eine solide Grundlage für Unternehmungen und Aufgaben des Tages. Abgesehen davon gibt es auch einfach eine Menge köstlicher Gründe, die erste Mahlzeit des Tages zu zelebrieren.

Frühstücksmythen

„Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages.“ Diese Aussage ist inzwischen umstritten. Auch die Hypothese, dass der Verzicht darauf das Herzinfarktrisiko erhöht, ist wissenschaftlich nicht belegt. Fest steht: Ein gesundes Frühstück kann einen wesentlichen Beitrag zu einer ausgewogenen Ernährung leisten. Noch wichtiger ist das Frühstücksgetränk aufgrund des Flüssigkeitsverlusts in der Nacht.



But first ... Coffee

Die erste Mahlzeit des Tages erfreut sich in Deutschland großer Beliebtheit. Dank Homeoffice frühstücken Viele wieder ausgiebiger – durchschnittlich sind es im Alltag 15 Minuten, die wir uns dafür nehmen. Unter der Woche sind Müsli, Brötchen und Brot ähnlich beliebt, am Wochenende stehen Brötchen aber besonders hoch im Kurs, ebenso wie das klassische Frühstücksei. Gegen Kaffee kommt morgens kein Getränk an: Mehr als die Hälfte der Deutschen trinkt ihn.



Some like it hot

Manche Studien deuten darauf hin, dass eine warme Frühstücksmahlzeit bekömmlicher ist: Eine Theorie lautet, dass kalte Nahrung erst auf unsere Körpertemperatur von 36 Grad erwärmt werden muss, um verstoffwechselt zu werden. Porridge, ein Getreidebrei aus gekochten Haferflocken, ist ein Klassiker unter warmen Frühstücksvarianten und kann durch Früchte, Nüsse und Samen beliebig variiert werden.



Frühstück als Chance

Das Frühstück ist eine gute Gelegenheit, nahrhaft und ausgewogen zu essen und so den Grundstein für einen gesunden Tag zu setzen. Die Auswahl liegt morgens meist ganz in unserer Hand, anders als das Mittagessen: Da sind wir oft an Kantine, Mensa oder kurze Pausen gebunden und lassen uns auch zu weniger gesunden Leckereien wie Schnitzel und Pommes verführen.

Für Gold im Mund zur Morgenstund

Das eigene Granola rösten, Brötchen backen oder Eier kochen – der Philips Airfryer ist beim Zaubern vieler köstlicher Frühstücks-Highlights behilflich.



#loveisintheairfryer

Selbstgemachtes Müsli, Zimtschnecken oder Brot? Die Philips NutriU App liefert passende Rezepte für morgendliche Leckereien.

Granola-Rezept

aus der NutriU App – einfach den Code scannen.



Philips
Airfryer-Combi XXL
Connected
HD9880/90 • UVP: 449,99 Euro

Quelle: Statista

