

57



KÖSTLICH & KRÜMELFREI:

OVERNIGHT OATS

200 g Haferflocken,
400 ml Mandelmilch,
400 g Beerenfrüchte,
1 Banane, 10 gehackte Mandeln,
10 gehackte Cashewkerne,
2 TL Kokosflocken

Milch und Haferflocken vermengen und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Morgen auf zwei Schüsseln verteilen. Mit Beeren, Bananenscheiben, Nüssen und Kokosflocken garnieren.

IMMER SONNTAGS

Frühstück im Bett ist ein fast vergessenes Ritual. Dabei kann der Tag wirklich nicht besser anfangen...

Schon klar, man sollte seine Komfortzone verlassen, um Großartiges zu erleben. Aber es gibt eine Ausnahme: das Sonntagsfrühstück. Das sollten Sie mitten in der Komfortzone einnehmen: im Bett. Als wohltuende Gegenmaßnahme zum hyperaktiven Alltag, wenn immer alles rasant erledigt werden muss. Den Kaffee im Stehen, den Smoothie im Gehen, das Croissant am Schreibtisch, das macht zwar satt, aber nicht glücklich. Frühstücke wie ein Kaiser, heißt es doch, also mit Zeit, Ruhe

und **Aromakino**. Der perfekte Ort dafür ist natürlich das Bett, idealerweise eines mit gepolstertem Kopfteil (z. B. von Savoir Beds), dazu prall gefüllte Kissen (zwei Inlets in einen Bezug stecken!). Und keine Angst, es wird weder Kaffeecken noch Krümel geben, alles eine Frage der guten Vorbereitung! Wichtigste Basis fürs Frühstücksglück: **Bett-Tabletts** (z. B. „Mellow“ von Schramm, um 174 €), damit steht garantiert nichts schief. To-go-Becher aus Porzellan (wie „Kurland“ von KPM, um 49 €) sichern den Kaffeeenuss, und auf tiefen Tellern werden **krümelfreie Köstlichkeiten** serviert: Porridge mit Speck, Crêpes mit Avocado oder Overnight Oats (s. o.). Klugerweise überzeugen Sie Ihren Liebsten, die Zubereitung zu übernehmen. Nach dem Frühstück bleiben Sie liegen, lesen in aller Ruhe die Sonntagszeitung. Oder entscheiden sich für einen echten Kinoklassiker auf DVD. Machen Sie, was Sie sonst nie tun – frühstücken Sie über Stunden im Bett. Und plötzlich ist es wieder da: das lang vermisste Wochenendgefühl! **NEELE KEHRER**