

## **Beim Brunch lohnt der Umweg über den Teller**

Sie gehören zu den Vorzügen des Wochenendes: lange Abende, ausschlafen und der Brunch. Diese Mahlzeit bedeutet nicht nur geselliges Beisammensein. Sie ist auch ganz praktisch, ersetzt sie doch ohne grossen Aufwand Frühstück und Mittagessen. Allerdings bietet auch das Gabel-Frühstück die Möglichkeit, Kalorien zu sparen.

👉 *Bei reich gedecktem Tisch landen nämlich Butter, Konfitüre und Honig, Käse und Salami direkt auf dem Brot oder gleich im Mund. Hierbei geht die Kontrolle verloren, denn einige Menschen neigen so dazu, mehr zu essen, als nötig wäre, um satt zu werden. Besonders dann, wenn die Mahlzeit weder einen geordneten Ablauf noch ein definiertes Ende kennt.*

👉 *Für einen besseren Überblick und um nicht über die Stränge zu schlagen, empfiehlt sich Folgendes: Zu Beginn des Frühstücks entscheiden, was der Gaumen begehrt, dann Brötchen, Butter, Marmelade und Käse auf den Teller legen und erst danach aufs Brot schmieren oder in den Mund schieben.*

👉 *So fällt es viel leichter, den kulinarischen Überblick zu behalten. Nicht zuletzt sättigt ein voller Teller auch die Augen und gibt einem so das Gefühl, eine korrekte Mahlzeit zu essen, welche mit dem leeren Teller endet.*