## Anne

Ich esse fast immer ein großes, ausgiebiges Frühstück. So mit nur einer Tasse Kaffee aus dem Haus gehen, könnte ich nicht!

Ich fange mit Müsli an – mit fettarmer Milch, damit es gesünder ist. Meistens kaufe ich mein Müsli im Bioladen, aber auch schon mal im Supermarkt wenn ich gerade da bin.

Ich fahr mit dem Fahrrad zum Bioladen in der Stadt, das ist nicht soweit von hier entfernt.

Meistens esse ich auch Obst zum Müsli – je nachdem was wir gerade im Haus haben, einen Apfel, Birne oder eine Banane. Ich esse auch sehr gerne Grapefruit, aber mein Partner mag die überhaupt nicht, also kaufe ich die nur alle paar Wochen, wenn ich daran denke. Ich esse dann immer eine Hälfte und lege die andere Hälfte in den Kühlschrank für den nächsten Morgen.

Dann esse ich meistens ein oder zwei Scheiben Brot, manchmal auch mehr, je nachdem wie hungrig ich bin oder was ich am Tag vorhabe. Wir back unser eigenes Brot, so dass wir fast immer frisches Brot im Haus haben.

Meistens esse ich Brot morgens mit Butter und Marmelade. Meine Mutter kocht viel Marmelade und wir kriegen dann häufig was davon ab. Im Moment haben wir Himbeere und Blaubeere offen. Sie kocht aber auch viel Erdbeermarmelade im Sommer und andere Früchte.

Was ich auch sehr gerne esse ist Erdnussbutter! Ich habe das in USA kennengelernt und esse das immer noch sehr häufig. Wir kaufen die Erdnussbutter in ganz schön großen Behältern aus dem Internet. Es ist ein Bioprodukt und hat kein zusätzliches Öl oder so etwas. Und auch kein Salz. Wie groß die Behälter sind? Keine Ahnung, aber wir bestellen fast alle zwei Monate neu. Manchmal auch öfter.

Ich trinke morgens immer Tee. Eine große Tasse mit Milch. Ansonsten trinke ich nichts weiter – keinen Saft oder so etwas. Vielleicht mal ein Glass Wasser wenn ich richtig Durst habe.

Oh und ich liebe Frühstückseier! Weichgekocht mit leicht getoastetem Brot. Das esse ich vielleicht einmal in der Woche? Klar, am Wochenende - aber nicht öfter.