## Max

Ich habe fast immer Toastbrot zum Frühstück gegessen, aber vor ein paar Jahren hat mein Arzt festgestellt, dass ich eine Weizenallergie habe. Und jetzt esse ich immer Müsli und Obst. [Seufzt]. Ich habe mal dieses Glutenfreie Brot probiert, aber das schmeckt total fürchterlich und ist auch richtig teuer! Und zum Selberbacken hat bei uns keiner Zeit. Na ja, ist ja vielleicht gesünder so, und ich werde auch nicht mehr so schnell müde. Ich brauche aber trotzdem noch meine zwei Tassen Kaffee morgens damit ich aufwache. Ich trinke aber keinen Saft, da ich den nicht mag.

Ehrlich gesagt, habe ich früher sehr viel mehr zum Frühstück gegessen, und heute fange ich dann schon um 10 oder 11 Uhr morgens an zu naschen. Vielleicht sollte ich morgens wieder mehr essen, damit ich es bis mittags aushalte.

Am Wochenende esse ich dann aber richtig groß Frühstück! So richtig mit Rühreier und Schinken und verschiedenen Käse. Das ist natürlich nicht so gesund, aber einmal in der Woche kann’s ja wohl nicht schaden.