

AYURVEDA BREAKFAST GUIDE

für deinen Dosha-Typ



@katrin_rockyourbody

Table of contents

- 01 Introduction
- 02 Grundprinzipien des ayurvedischen Frühstücks
- 03 - 05 Frühstück Vata/Pitta/Kapha
- 06 BONUS: Sommer-Edition ☀️
- 07 Call to Action





01 Intro

Willkommen bei deinem ayurvedischen Frühstücksguide! Ayurveda sagt: Es gibt kein „perfektes Frühstück für alle.“ Es gibt nur deinen Weg – und der darf sich leicht, satt & wohlig anfühlen. Hier findest du ayurvedisch fundierte, alltagstaugliche Ideen für deinen Morgen – abgestimmt auf dein Dosha und deine Bedürfnisse.

Deine Katrin

02 Grundprinzipien des ayurvedischen Frühstücks

1

WARM SCHLÄGT KALT

Deine Verdauung liebt
Wärme am Morgen.

2

REGELMÄSSIGKEIT STATT PERFEKTION

Kein Dogma – nur dein
Rhythmus.

3

SAISONAL ESSEN

Im Sommer eher leicht &
frisch, im Winter eher
warm & nährend.

4

SPÜR IN DICH REIN

Dein Hunger, deine
Verdauung, deine Energie
– das ist dein:e innere:r
Ayurveda-Lehrer:in.

03

Frühstück für VATA



Ideal, wenn du morgens frierst, unruhig bist oder schnell unregelmäßig isst.

Fokus: warm, weich, erdend

Ideen:

- cremiges Porridge (Hafer/Reis/Dinkel)
- gedünstetes Obst (Apfel, Birne)
- Bananen-Porridge mit Zimt & Ghee
- warmes Bananenbrot
- Dinkelpfannkuchen

Gewürze: Zimt, Vanille, Muskat, Kardamom

No-Gos: kalte Smoothies, Rohkost, nur Kaffee



04

Frühstück für PITTA 🌞

Ideal, wenn du schnell hungrig bist, viel Energie hast oder leicht überhitzt.

Fokus: sättigend, kühlend, stabil

Ideen:

- Toast mit Butter & Honig
- Müslibowl (Pflanzenjoghurt + Früchte + Nüsse)
- Overnight Oats (Sommer)
- Avocado-Wrap
- leichte Rührei-Gerichte

Gewürze: Koriander, Fenchel, Minze

No-Gos: zu viele Gewürze, zu viel Hitze, scharfes Frühstück



05

Frühstück für KAPHA



Ideal, wenn du morgens träge bist, wenig Hunger hast oder schwer in die Gänge kommst.

Fokus: leicht, warm, aktivierend

Ideen:

- Hirsebrei mit Zitrone & Ingwer
- warmer Smoothie mit Beeren
- Ofengemüse + Protein
- Buchweizenpfannkuchen
- Ingwertee dazu

Gewürze: Ingwer, Pfeffer, Kurkuma, Zitrone

No-Gos: sehr fettreich, sehr süß, große Portionen



06 BONUS: Sommer-Edition ☀

Wenn es heiß wird, darf dein Frühstück leichter sein:

- Kokos-Overnight-Oats
- leichte Joghurt-Bowls
- Eierspeise mit Gemüse
- Smoothie-Bowl lauwarm
- Toast + Obst + Nüsse

Aber:

► Iss warm oder lauwarm, wenn du Verdauungsprobleme hast.



Ayurveda ist kein Regelwerk.
Es ist ein Buffet.

Nimm, was DIR guttut.

Lerne dein Dosha
kennen – aber hör auf
deinen Bauch (im
wahrsten Sinne).



07 Call to Action

Willst du mehr Ayurveda-Tipps für deinen Alltag & deinen Dosha-Typ?

Melde dich für meinen **Newsletter** an und erhalte regelmäßig Inspiration, Frühstücksideen, Dosha-Wissen & Mini-Guides direkt in dein Postfach. 

► **Trag dich ein und starte achtsam & genussvoll in deinen Tag!**