



Frühstück – Rezeptsammlung

Knuspermüsli – gut für den Vorrat

Zutaten für 10 Portionen:

3 EL Rapsöl
2 EL Honig
300 g Vollkorn-Getreideflocken
2 Msp. Zimt
50 g Sonnenblumenkerne
Vanillepulver
60 g Haselnüsse
60 g Mandeln
nach Wunsch: 100 g zerkleinerte, nicht geschwefelte Trockenfrüchte

Zubereitung:

Nüsse und Mandeln grob hacken. Getreideflocken mit allen trockenen Zutaten (außer den Trockenfrüchten) in einer Schüssel mischen. In einer Pfanne Rapsöl und Honig erhitzen, bis sich Blasen bilden. Die Getreide-Nuss-Mischung in die Pfanne schütten und sofort umrühren. Alles bei niedriger Hitzezufuhr unter häufigem Wenden leicht rösten. Nicht dunkel werden lassen, das Müsli schmeckt sonst bitter. Auskühlen lassen. Je nach Belieben nach dem Auskühlen noch 100 g klein geschnittene Trockenfrüchte untermengen wie Aprikosen, Äpfel, Rosinen oder Zwetschgen. Ist der Vorrat fertig, kann das Müsli am Morgen schnell angerichtet werden, es schmecken viele Varianten:

3 EL Knuspermüsli + 150 ml warme Milch + ½ Apfel + ½ Banane oder
3 EL Knuspermüsli + 150 g Joghurt (oder Dickmilch) und/oder Früchte,
es kann auch pur in der Pause geknabbert werden.
Die Früchte je nach Saison auswählen!

Tipp: Wenn Sie das Müsli mit in die Arbeit nehmen möchten, eignet sich am besten die Variante mit Joghurt. In diesem Fall nicht alles miteinander vermischen, sonst verliert das Müsli seine Knusprigkeit. Besser Sie füllen zunächst das Joghurt in eine kleine Kunststoffdose und geben das Müsli darüber. Erst vor den Verzehr umrühren.

Apfel-Müsli – Bircher Benner-Art

Zutaten für 1 Portion:

2 EL Haferflocken
100 ml lauwarme Milch
1 Apfel
1 EL gemahlene Haselnüsse oder Mandeln
1 TL Honig

Zubereitung:

Die Haferflocken mit der Milch übergießen und etwa 10 Minuten quellen lassen. Den Apfel waschen und mit der Schale zu den Haferflocken raspeln. Die Haselnüsse und den Honig zugeben und miteinander verrühren. Tipp: Kann so zubereitet auch gut mit in die Arbeit genommen werden.

Dinkelbrei – wärmend und gut bekömmlich

Zutaten für 2 Portionen:

120 g Dinkel, mittelgrob geschrotet
300 ml Wasser
100 ml Milch
40 g gehackte Mandeln
1-2 TL Honig
etwas Zimt oder gemahlene Vanilleschote

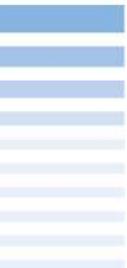
Zubereitung:

Den Dinkel mit Wasser verrühren und unter ständigem Rühren etwa 5 Minuten köcheln lassen, danach auf der ausgeschalteten Herdplatte 20 Minuten ausquellen lassen. Anschließend die Milch und die Mandeln unterrühren, mit Honig und Gewürzen abschmecken. Dazu schmeckt kleingeschnittenes Obst oder auch Apfelmus.

Haferflocken-Bananen-Mix – für „Frühstücksmuffel“

Zutaten für 4 Portionen:

200 ml Orangensaft



200 ml Apfelsaft
1 Banane
2 EL Haferflocken
2 EL Magerquark
2 EL Zitronensaft
je eine Prise Zimt und Salz

Zubereitung:

Die Zutaten sollten Zimmertemperatur haben. Die Banane schälen und klein schneiden. Mit den restlichen Zutaten im Mixer oder dem Pürierstab pürieren, in Gläser füllen und servieren. Dieses Mixgetränk eignet sich für Menschen, die morgens nicht viel essen können.

Vollkornbrot mit Kresse-Frischkäse

Zutaten für 4 Portionen:

200 g Frischkäse
1 EL saure Sahne
1 Kästchen Kresse
1-2 TL geriebener Meerrettich
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander verrühren und pikant abschmecken, auf Vollkornbrot aufstreichen. Tipp: Wem die Frischkäsemenge zu hoch ist, kann auch nur Frischkäse auf ein Vollkornbrot streichen und abgeschnittene Kresse darauf legen. Gemüsesticks ergänzen das Frühstück.

Vollkornbrot mit Möhren-Frischkäse

Zutaten für 4 Portionen:

4 Scheiben Vollkornbrot
2 mittelgroße Möhren
2 EL Orangensaft
1 EL Walnussöl (oder anderes Pflanzenöl, nicht raffiniert)
250 g körniger Frischkäse
einige gehackte Walnüsse oder andere Nüsse

Zubereitung:

Möhren waschen, putzen und fein raspeln. Mit Orangensaft und Walnussöl mischen und unter den Frischkäse rühren. Auf die Brote streichen und mit gehackten Walnüssen verzieren.



Himbeerquark

Zutaten für 4 Portionen:

300 g Quark, 0,5 % Fett i.Tr.
2 TL Ahornsirup oder Honig
150 g Naturjoghurt
2 EL Sahne
300 g Himbeeren

Zubereitung:

Himbeeren (gefrorene auftauen) pürieren. Quark mit Joghurt, Sahne und Ahornsirup cremig rühren, das Obstpüree vorsichtig unterheben. Schmeckt gut als Nachspeise oder kombiniert mit Knuspermüsli zum Frühstück.

Müsliriegel

Zutaten für 1 Blech:

50 g Haselnüsse
50 g Sesam
50 g Sonnenblumenkerne
100 g getrocknete Feigen
50 g Trockenpflaumen
100 g Rosinen (alle Trockenfrüchte ungeschwefelt)
2 Äpfel
150 g Weizenvollkornmehl
150 g kernige Haferflocken
250 ml Wasser
5 EL Rapsöl
3 EL Honig
1 TL Zimt
½ TL gemahlene Vanille
1 Prise Salz

Zubereitung:

Haselnüsse, Feigen und Trockenpflaumen grob hacken, mit Sesam und Rosinen in eine Schüssel geben. Die Äpfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und raspeln. Die Äpfel mit den restlichen Zutaten ebenfalls in die Schüssel geben und alles zu einem Teig verkneten. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, den Teig gleichmäßig mit einem feuchten breiten Messer darauf streichen und im Backofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze oder 160 °C Heißluft etwa 30 Minuten backen. Noch warm in schmale Riegel schneiden und auskühlen lassen. Tipp: Die Riegel können in einer Blechdose mehrere Wochen aufbewahrt werden und eignen sich gut als kleine Zwischenmahlzeit.