

Süßer Sommermorgen

Ein leichtes Frühstück für den Sommer mit jeder Menge frischen Früchten.

2 Portionen · geht schnell

- 50 g süße kernlose Weintrauben
- 50 g Himbeeren
- 50 g Wassermelone
- 1/2 Papaya
- 1 Kiwi
- 100 g Quark
- 2 EL Sahne
- 1 Päckchen Vanillezucker
- Himbeermarmelade
- 2 Scheiben hefefreies Weißbrot (siehe Rezept Seite 144)

- Das Obst abspülen, putzen bzw. schälen. Wassermelone, Papaya und Kiwi in kleine Würfel bzw. Scheiben schneiden. Zusammen mit den Weintrauben und Himbeeren auf einem großen Teller anrichten.
- Quark mit Sahne und Vanillezucker gut verrühren. In einem kleinen Schälchen mit auf dem Teller servieren. Ein zweites Glasschälchen mit etwas Marmelade füllen. Zwei Scheiben Brot dazu – fertig!

Nährwerte pro Portion:

370 kcal, 11 g E, 11 g F, 56 g KH

Früchte-Müsli

Ein Luxusmüsli mit frischen Früchten – besser kann der Start in den Tag nicht sein!

2 Portionen · geht schnell

- 8 EL Haferflocken
- 1/2 Ananas
- 1 Apfel
- 50 g Weintrauben (kernlos)
- 300 g Joghurt
- Mandeln, Leinsamen oder Kokosraspel nach Geschmack

- Etwas Wasser erhitzen (nicht kochen) und die Haferflocken darin einweichen. Apfel und Ananas schälen, würfeln und die Weintrauben abspülen. Obst zum Joghurt geben.
- Das Wasser der Haferflocken abgießen und die Flocken mit Joghurt und Obst mischen. Mit Mandeln, Leinsamen oder Kokosflocken je nach Geschmack bestreuen.

Nährwerte pro Portion:

410 kcal, 13 g E, 16 g F, 51 g KH



Hirse zum Frühstück

Die ideale erste Mahlzeit für kalte Wintertage!

2 Portionen · gut vorzubereiten

- ½ Tasse Hirse
- Salz
- Zimt
- 125 ml Sahne
- 1 TL Honig
- Trockenfrüchte
- Haselnüsse
- Sonnenblumenkerne

- Hirse abspülen und zusammen mit einer ½ Tasse Wasser und etwas Salz zum Kochen bringen. Etwas Zimt dazugeben und die Hirse auf niedriger Flamme ausquellen lassen.
- Sahne nach und nach dazugeben bis ein sämiger, duftender Brei entsteht. Mit dem Honig süßen. Trockenobst klein schneiden und zusammen mit den Nüssen und den Sonnenblumenkernen untermischen.

Tipp

Lassen Sie die Früchte über Nacht in etwas Wasser quellen, dann sind sie viel weicher und harmonieren besser mit dem Brei.

Nährwerte pro Portion:

380 kcal, 6 g E, 25 g F, 33 g KH

Porridge

Schnell zubereitet für den großen Hunger am Morgen.

2 Portionen · preisgünstig

- 100 g Haferflocken
- 1 Prise Salz
- 1 TL Zucker
- 125 ml Milch
- 125 ml Sahne

- Haferflocken in 50 ml Salzwasser zum Kochen bringen. Unter ständigem Rühren bei schwacher Hitze zu einem dicken Brei kochen lassen. Brei auf zwei Teller verteilen, den Zucker darüberstreuen und Milch und Sahne angießen.

Nährwerte pro Portion:

415 kcal, 10 g E, 24 g F, 39 g KH



Pfannkuchen

Belegen Sie den Pfannkuchen nach Belieben. Von süß bis herzhaft – dieses Frühstück schmeckt in vielen Varianten.



2 Portionen · gut vorzubereiten

125 g helles Dinkelmehl
2 Eier
Salz
150 ml Milch
150 ml Sprudelwasser
Öl

- Mehl, Eier, Salz, Milch und Sprudelwasser in eine Rührschüssel geben und mit den Schneebesen des Handrührgeräts gut verrühren. Das Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und eine Suppenkelle voll Teig in die Pfanne geben
- Die Pfanne hin und her schwenken bis der Teig sich gleichmäßig verteilt hat. Die Pfannkuchen nacheinander anbraten, einmal wenden und herausnehmen. So lange wiederholen bis der Teig verbraucht ist.

Variante: Sie können den Pfannkuchen mit Puderzucker, Nutella, Marmelade, Zimt und Zucker süß genießen. Für einen herzhaften Pfannkuchen verwenden Sie z. B. jungen Gauda, Schinken oder Gemüse.

Nährwerte pro Portion:

460 kcal, 19 g E, 23 g F, 44 g KH

Ei-Kresse-Brot

Das perfekte Sandwich fürs ausgedehnte Brunch oder Picknick.



2 Portionen · geht schnell

2 Eier
4 Scheiben Brot (hefefrei)
3 EL Magerquark
1 EL Mayonnaise
1 TL grober Pfeffer, frisch gemahlen
Salz
1 Tasse Kresse

- Eier hart kochen, abkühlen lassen, in kleine Viertel schneiden und in den Kühlschrank legen. Die Ränder der Brotscheiben abschneiden. Quark, Mayonnaise, Pfeffer, Salz und die Eier in einer Schüssel gut verrühren.
- Die Kresse abspülen und dazugeben. Nochmals gut vermengen. Die Creme gleichmäßig auf den Brothälfte verteilen, mit der anderen Hälfte zudecken und leicht andrücken.

Nährwerte pro Portion:

360 kcal, 16 g E, 19 g F, 31 g KH



Pfannkuchen