



Frühstück



Frühstück

Ein gesundes und ausgewogenes Frühstück enthält:

- eine Ballaststoffquelle (d.H. Vollkornprodukte wie z.B. Vollkornbrot oder Haferflocken),
- eine Proteinquelle (z.B. Käse, Milch oder Eier),
- gesunde Fette (z.B. Nüsse oder hochwertige Öle)
- sowie Vitamine
- und Mineralstoffe (Obst und Gemüse).

Frühstücken ist besonders für Kinder, Schwangere und Stillende Personen wichtig.

Mandel-Porridge



Zutaten:

- 60 g Haferflocken
- 1 TL Mandeln, gehackt
- 100 ml Sojadrink, ungesüßt
- 1 Handvoll Heidelbeeren
- 1 TL Mandelmus



Gewürze:

1 Prise Ceylon-Zimt



1 Portion



ca. 10 – 15 Minuten

Zubereitung:

1. Haferflocken (60 g), Mandeln (1 TL), den Pflanzendrink (100 ml) und Zimt (1 Prise) in einen Topf geben.
2. Unter Rühren aufkochen lassen und ca. 5 Minuten weiter köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz entsteht. Etwas Wasser hinzugeben, falls nötig.
3. Porridge in ein Schälchen geben und mit gewaschenen Heidelbeeren (1 Handvoll) und Mandelmus (1 TL) toppen.

Rezeptvariationen:

Das Porridge schmeckt auch in Kombination mit anderen Früchten toll, z.B. mit Kaki im Winter oder frischen Erdbeeren im Sommer.



Dieses Rezept und weitere Informationen findet ihr hier!

Green Smoothie



Zutaten:

- 2 Handvoll Babyspinat (frisch oder TK)
- ¼ Banane
- ½ Apfel
- ¼ Gurke
- 1 EL Cashews, gehackt
- 400 ml Wasser
- Optional: Ingwer



1 Portion



ca. 10 Minuten

Zubereitung:

1. Spinat (1 Handvoll) und Gurke ($\frac{1}{4}$) waschen, Banane ($\frac{1}{4}$) und Apfel ($\frac{1}{2}$) schälen.
2. Obst und Gemüse zusammen mit Wasser (400 ml), Cashews (1 EL) und (optional) Ingwer in einem Mixer pürieren, bis eine gleichmäßige Flüssigkeit entsteht. Mehr Wasser hinzufügen, falls nötig.

Rezeptvariationen:

Der Spinat schmeckt auch in Kombination mit anderen Früchten toll, z.B. mit Mango.

Tipps:

Für eine lang anhaltende Sättigung 30 g Haferflocken hinzufügen.



Dieses Rezept und weitere Informationen findet ihr hier!

Power-Sandwich



Zutaten:

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- ¼ Avocado
- 1 EL Rote Bete-Aufstrich
- Etwas Salat und Rohkost nach Wahl (z.B. Tomate, Gurke, Radieschen)
- Nach Belieben: 1 hartgekochtes Ei



1 Portion



ca. 15 Minuten

Zubereitung:

1. Avocado ($\frac{1}{4}$) und Aufstrich (1 EL) jeweils auf einer Scheibe Brot verteilen.
2. Salatblätter und Rohkost waschen, Gemüse in dünne Scheiben schneiden und auf das Sandwich geben.
3. Optional: Hartgekochtes Ei pellen und in dünnen Scheiben auf dem Sandwich verteilen.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Overnight-Oats



Zutaten:

- 60 g Haferflocken
- 150 g Naturjoghurt
- 50 ml Milch
- 200 ml Wasser
- 1 TL Leinsamen geschrotet
- Eine Handvoll Obst nach Geschmack, z.B. Erdbeeren



1 Portion



ca. 10 Minuten

Zubereitung:

- 1) 60 g Haferflocken, 150 g Joghurt, 50 ml Milch, 200 ml Wasser und 1 TL Leinsamen in ein verschließbares Gefäß füllen und verrühren.
- 2) Verschluss über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- 3) Am nächsten Morgen eine Handvoll frisches Obst (z.B. Erdbeeren) waschen, schneiden und die Overnight-Oats damit garnieren.

Rezeptvariationen:

Der Naturjoghurt und die Milch können durch pflanzliche Alternativen wie Sojajoghurt und Hafermilch ausgetauscht werden.

Tipps:

Erst weniger Wasser (ca. die Hälfte) hinzufügen und bei Bedarf am nächsten Tag mehr Wasser nehmen, da die Overnight-Oats schnell sehr flüssig werden.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Selbstgemachtes Granola



Zutaten:

- 250 g Haferflocken
- 100 g gehackte Nüsse (z.B. Walnüsse)
- 100 g Kerne (z.B. Sonnenblume)
- 50 g Kokosraspeln
- 75 g Rapsöl
- 80 g Ahornsirup
- 2 TL Vanilleextrakt



Gewürze:

1 TL Zimt, 1 Prise Jod-Salz



15 Portionen



ca. 45 Minuten

Zubereitung:

- 1) Ofen auf 180 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen und ein großes Backblech mit Backpapier auslegen.
- 2) 100 g gehackte Nüsse, 250 g Haferflocken, 100 g Keme, 50 g Kokosraspeln, 1 TL Zimt und 1 Prise Jod-Salz in eine Schüssel geben und vermengen. 75 g Rapsöl, 80 g Ahornsirup und 2 TL Vanilleextrakt zu den trockenen Zutaten geben und alles gut vermischen.
- 3) Die Mischung auf dem Backblech verteilen und 15 - 20 Minuten backen, bis das Granola goldbraun ist. Nach ca. 10 Minuten einmal durchmischen und weiterbacken.
- 4) Anschließend abkühlen lassen, dann in Gläser füllen und luftdicht verschließen.

Tipps:

Das Granola eignet sich als Topping für Haferflockenmüslis mit Joghurt und Früchten.

In Gläsern ist das Granola mindestens einen Monat lang haltbar.



Dieses Rezept und weitere Informationen findet ihr hier!

Vollkornbrot



Zutaten:

- 40 g Kürbiskerne
- 40 g Walnusskerne
- 40 g Haselnuskerne
- 300 g Dinkelvollkornmehl
- 60 g Roggenvollkornmehl
- 90 g Haferflocken
- 350 ml Lauwarmes Wasser
- 1 Pck. Trockenhefe (7 g)
- 1 TL Jod-Salz
- 1 EL Zucker
- 1 EL Olivenöl



1 Brot



ca. 80 Minuten

Zubereitung:

- 1) 40 g Kürbiskerne, 40 g Walnuskerne und 40 g Haselnuskerne grob hacken und in eine Schüssel geben.
- 2) 300 g Dinkelmehl und 60 g Roggenmehl, 90 g Haferflocken, 1 Pck. Trockenhefe, 1 EL Zucker sowie 1 TL Jod-Salz hinzufügen und alles gut vermischen.
- 3) 1 EL Olivenöl und 350 ml lauwarmes Wasser dazu gießen und den Teig gut durchkneten.
- 4) Kastenform mit Backpapier auskleiden und den Teig einfüllen. Die Oberfläche der Länge nach 1 cm tief einritzen und nach Belieben mit Körnern, Samen oder Haferflocken bestreuen.
- 5) Das Brot auf die mittlere Schiene in den kalten Backofen schieben und bei 190 °C Ober-/Unterhitze 60 Minuten backen.
- 6) Brot vor dem ersten Anschneiden auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen.

Rezeptvariationen:

Nüsse nach Belieben austauschen.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Vollwert-Sandwich



Zutaten:

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- ¼ Avocado
- 1 EL Rote Bete-Aufstrich
- Salat und Rohkost nach Wahl
(z.B. Tomate, Gurke, Radieschen)



1 Portion



ca. 10 Minuten

Zubereitung:

- 1) $\frac{1}{4}$ Avocado mit der Gabel zerdrücken. Diese Avocadocreme und 1 EL Rote Bete-Aufstrich jeweils auf einer Scheibe Brot verteilen.
- 2) Rohkost und Salatblätter waschen, Rohkost in dünne Scheiben schneiden und auf das Sandwich geben.

Rezeptvariationen:

1 hartgekochtes Ei pellen und in dünnen Scheiben auf dem Sandwich verteilen.

Je nach Geschmack, kann der Rote Beete-Aufstrich durch jeden anderen Aufstrich ausgetauscht werden.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Eiweißbrot



Zutaten:

- 250 g Magerquark
- 100 g Mandeln gemahlen
- 50 g Leinsamen geschrotet
- 50 g Chia-Samen
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 20 g Sesam ungeschält
- 4 Eier
- 1 TL Jod-Salz
- ½ Pck. Backpulver



1 Brot



ca. 80 Minuten

Zubereitung:

- 1) Backofen auf 180 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen und eine 21 cm Kastenform mit Backpapier auskleiden.
- 2) 250 g Magerquark und 4 Eier zu einer homogenen Masse verrühren. Von den 50 g Sonnenblumenkerne eine Handvoll beiseite legen.
- 3) Die restlichen Sonnenblumenkerne, 100 g Mandeln, 50 g Leinsamen, 50 g Chia-Samen, 1 TL Jod-Salz, ½ Pck. Backpulver und 20 g Sesam zu dem Magerquark-Gemisch hinzugeben und gut verrühren.
- 4) Den Teig in die Kastenform füllen, glatt streichen und die zur Seite gelegten Sonnenblumenkerne darüberstreuen.
- 5) Das Eiweißbrot ca. 60 Minuten lang im vorgeheizten Backofen backen.

Rezeptvariationen:

Um eine 27 cm Kastenform zu verwenden, müssen alle Zutaten mit 1,3 multipliziert werden (Bsp.: 130 g Mandeln statt nur 100 g).



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Brotbelag



Zutaten:

- 2 Scheiben Eiweißbrot
- 2 Scheiben Hähnchenbrust
- 1 TL Senf
- 2 Salatblätter
- ¼ Paprika



1 Portion



ca. 5 Minuten

Zubereitung:

- 1) 2 Salatblätter und $\frac{1}{4}$ Paprika waschen und die Paprika in dünne Streifen schneiden.
- 2) 1 TL Senf gleichmäßig auf 2 Scheiben Brot verteilen. Mit je 1 Scheibe Hähnchenbrust belegen.
- 3) Zuerst die Salatblätter und dann die Paprikastreifen auf das Brot geben.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Müsli Bircher Art



Zutaten:

- 50 g Haferflocken
- 85 g Kuhmilch 1,5% Fett
- 15 g Nüsse, roh
- 10 g Rosinen
- 60 g Magerquark
- 10 g Honig
- 5 g Zitronensaft
- 100 g Apfel
- 100 g Obst



1 Portion



ca. 10 Minuten

Zubereitung:

- 1) Haferflocken mit Milch und Quark verrühren.
- 2) Nüsse hacken (oder gehackt kaufen), Apfel raspeln oder in Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Zusammen mit dem Honig und den Rosinen unter den Quark rühren und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- 3) Morgens mit frischem Obst nach Wahl toppen und genießen!

Rezeptvarianten:

Der Quark und die Milch können durch pflanzliche Alternativen wie Sojajoghurt und Hafermilch ausgetauscht werden.

Tipps:

Das Rezept lässt sich problemlos vervielfachen und bspw. für 5 Tage vorbereiten. Mit der Zeit, kann das Müsli gut durchziehen & intensiviert den Geschmack.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Winter Porridge



Zutaten:

- 50 g Haferflocken
- 100 ml Milch 1,5 % Fett
- 50-100 ml Wasser
- 1 TL Erdnussmus
- 1 TL Honig
- 1 Apfel



Gewürze:

1 Prise Ceylon-Zimt, 1 Prise Kardamom



1 Portion



ca. 10 – 15 Minuten

Zubereitung:

1. Haferflocken (50 g), die Milch (100 ml), Zimt (1 Prise) und Kardamom (1 Prise) in einen Topf geben.
2. Unter Rühren aufkochen lassen, nach und nach Wasser hinzugeben und ca. 5 Minuten weiter köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz entsteht.
3. Die Hitze ausschalten und Erdnussmus (1 TL) und Honig nach Geschmack unterrühren.
4. Porridge in ein Schälchen geben und mit einem geschnittenen Apfel toppen.

Tipps:

Das Rezept lässt sich problemlos vervielfachen und bspw. für 5 Tage vorbereiten. Einfach im Kühlschrank aufbewahren und morgens mit einem frischen Apfel toppen. Lässt sich gut in der Mikrowelle aufwärmen.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!