

REZEPTE DES KURSES „GESUNDES FRÜHSTÜCK“


Frühlingspausenbrote

Für 4 Personen

1 Stück Salatgurke	- waschen - in 8 gleichmäßige Scheiben schneiden
Frische Kräuter	- waschen - klein schneiden
10 g Butter	- die Brotscheiben halbieren - 4 halbe Scheiben mit Butter bestreichen und mit frischen Kräutern belegen
10 g pflanzlicher Aufstrich	- 4 halbe Scheiben mit pflanzlichem Aufstrich bestreichen und mit zwei Gurkenscheiben belegen - Die Frühstücksbrote auf einer Platte anrichten

VOLLKORN IST LECKER
UND MACHT LANGE SATT!

Pflanzlicher Aufstrich, z.B. Hummus (verschiedene Varianten)

200 g abgetropfte Kichererbsen (gegart)	mit	
2 EL Sesampaste (Tahina) Saft einer ½ Zitrone 1 Prise Chilipulver 1 Prise Kreuzkümmel 2 EL Öl	- vermengen	
1 Knoblauchzehe	- schälen und zur Kichererbsen-Masse pressen. - Die Masse mit einem Stabmixer pürieren.	
Salz und Pfeffer	- abschmecken	
Rote Beete Variante: 3-4 kleine gekochte Rote Beete Knollen	- schälen und grob zerkleinern. - Zum Hummus hinzufügen und pürieren.	
Karotten Variante: 3 große Möhren	- waschen, putzen und in Stücke schneiden. - Die Stücke in etwas Wasser weichkochen und dann zum Hummus hinzufügen und pürieren	

Konfettiquark

Für 4 Personen

¼ Paprikaschote, rot	- In kleine Würfel schneiden
1 Bund frische Kräuter, z.B. Schnittlauch, Petersilie, Dill, Zitronenmelisse	- waschen - Mit einem sauberen Geschirrtuch trocken tupfen - fein hacken
500 g Magerquark 4 El Sahne 1 Packung Frischkäse	- alle Zutaten in eine Rührschüssel geben - Paprikawürfel und gehackte Kräuter dazu geben - mit dem Rührlöffel dazu verrühren
Pfeffer, Salz	- Zum Abschmecken

Gemüse zum Dippen

Je nach Jahreszeit/ Saison:

Möhren, Kohlrabi, Paprikaschoten oder anderes



- waschen
- Möhren und Kohlrabi schälen
- in fingerlange Stifte schneiden
- Paprikaschote halbieren, weiße Haut und Kerne entfernen, in fingerlange Streifen schneiden
- die Gemüsestreifen sortiert auf einer Platte anrichten

5 PORTIONEN OBST & GEMÜSE AM TAG
1 PORTION = 1 HANDVOLL

Quark mit Knusperflocken

250 g Quark
125 g Joghurt
2 EL Zucker
Saft einer ½ Zitrone

mit

- verrühren
- auspressen, unter den Quark rühren und abschmecken

½ Apfel
½ Birne
½ Banane

und

- waschen, Stiel und Kerngehäuse entfernen
- Obst in kleine Würfel schneiden
- In die Quarkspeise geben und verrühren
- Abschmecken und evtl. nachsüßen

Statt Apfel und Birne schmeckt auch anderes Obst der Saison sehr gut, beispielsweise Erdbeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren.



Für die Knusperflocken

1 TL Butter
4 TL Haferflocken

- In einer Pfanne erhitzen, bis sie anfängt zu schäumen
- Dazugeben und bei mäßiger Hitze und ständigem Rühren leicht rösten

1 TL brauner Zucker
2 TL Sonnenblumenkerne

und

- zu den Flocken geben
- weiter rühren, bis die Knusperflocken eine hellbraune Farbe haben
- Auskühlen lassen und getrennt zur Quarkspeise reichen.

VIEL SPAß
BEIM ZUBEREITEN!