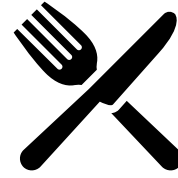


# Leckere Frühstücksrezepte



## Fit-Müsli

Für 1 Person



## Zutaten

3-4 EL Hafervollkornflocken  
1 EL Sonnenblumen- oder Kürbiskerne  
1 EL Rosinen  
Nüsse, Mandeln oder Kokosraspel nach Wahl  
1-2 TL Leinsamenschrot

**Tipp:** Eine größere Menge der Müsli-Mischung herstellen, in ein großes Schraubglas füllen und auf Vorrat zubereiten.

Verfeinern mit Obst wie Beeren, Apfel und Banane, Joghurt oder Milch und genießen. Ist es nicht süß genug, kann z. B. noch etwas Honig zugegeben werden.

Preis, gesamt: 1,44 EUR  
(berechnet mit einem Apfel und 150 g Naturjoghurt)

# Knuspermüsli – selber gemacht

Etwa 15-20 Portionen



## Zutaten

300 g Flocken nach Wahl  
150 g gehackte Mandeln  
150 g Kokosraspel  
20 g Sonnenblumenkerne  
10 g Sesam  
1 TL Leinsamen  
2 EL Zimt  
400 g Apfelmus, ungesüßt aus dem Glas  
100 g Kokosöl

## Zubereitung

Den Backofen auf 160°C (Umluft) vorheizen. Geben Sie die trockenen Zutaten in eine Schüssel und vermengen Sie alles gut miteinander.

Schmelzen Sie das Kokosfett in einem Topf, geben Sie es zusammen mit dem Apfelmus in die Schüssel und rühren Sie alles gut durch.

Verteilen Sie die Mischung auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech und geben Sie dieses in den Ofen. Klemmen Sie einen Holzlöffel in die Backofentür, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Backen Sie das Müsli für etwa 60 Minuten und schichten Sie es währenddessen regelmäßig um.

Wenn das Knuspermüsli gut durchgetrocknet ist, nehmen Sie es aus dem Ofen und lassen es komplett auskühlen. Danach in luftdicht verschließbare Gefäße füllen und genießen.



Das Knuspermüsli kann z. B. mit Joghurt und Obst in einem Glas geschichtet angerichtet werden. Es kann auch halb und halb mit Flocken gemischt gegessen werden oder nur als Topping im Müsli verwendet werden.

Preis, gesamt: 5,00 EUR  
pro Portion:  $0,34 + 0,3 + 0,34 = 0,98$  EUR  
(berechnet mit Joghurt + TK-Himbeeren)

# Flüssig-Frühstück

1-2 Portionen



## Zutaten

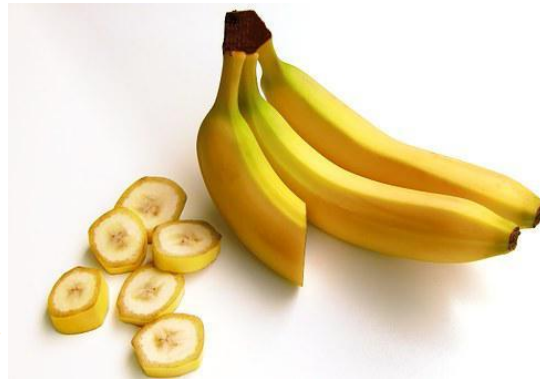
1 Banane, ca. 120 g  
60 g Beeren, z. B. Himbeeren oder Heidelbeeren, tiefgekühlt oder frisch  
2 EL Hafervollkornflocken  
1 EL Leinsamenschrot oder 2 TL Chiasamen  
100 ml Kuhmilch oder Pflanzendrink  
Limetten- oder Zitronensaft nach Geschmack  
evtl. 2-3 Blätter Minze- oder Zitronenmelisse

Die Zutaten in einem Mixer pürieren. Nach Belieben für die richtige Konsistenz noch Wasser zugeben.

Preis, gesamt: 0,76 EUR
-------------------------

# Kalter Hase

Für 1 Person



## Zutaten

1 kleine Möhre  
1 kleine(r) Banane oder Apfel  
1 EL Leinsamenschrot  
1 EL Kokosflocken, geröstet  
2 EL Flocken nach Wahl  
Zimt nach Geschmack  
150 g Naturjoghurt  
Nüsse oder Mandeln

Die Möhren auf einer Reibe fein raspeln. Die Banane mit einer Gabel in einem tiefen Teller zerdrücken. Die Nüsse hacken. Die Kokosflocken in einer Pfanne ohne Fett anrösten und abkühlen lassen. Die Zutaten nacheinander in ein Glas schichten und noch mit etwas Zimt bestreuen.

Tipp: Etwas dunkle, geraspelte Schokolade darüberstreuen ist auch sehr lecker.

Preis: $0,49 + 0,30 = 0,79$ EUR (Berechnet mit Naturjoghurt)
---

# Warmer Power-Porridge

Für 1 Person



## Zutaten

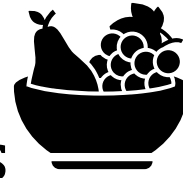
3 EL feine Hafervollkornflocken oder andere Flocken wie Dinkel- oder Weizen  
140 ml kochendes Wasser  
1 Handvoll Beeren  
½ Banane  
Apfelmus nach Geschmack  
1-2 TL Leinsamenschrot oder Haferkleie  
2-3 Nüsse (besonders lecker, wenn diese vorher in der Pfanne angeröstet werden)  
1 EL Joghurt oder Quark  
Zimt nach Geschmack

In einer Müllschale die Flocken mit kochendem Wasser übergießen und abkühlen lassen. Die Banane klein schneiden, die Nüsse zerkleinern. Obst, Apfelmus, Leinsamen und Joghurt oder Quark zugeben und umrühren.

Preis, gesamt: 0,76 EUR
-------------------------

# Erfrischende Overnight-Oats

Für 1 Person



## Zutaten

40 g Hafervollkornflocken (am Vorabend eingeweicht)

100 ml Kuhmilch oder Pflanzendrink, z.B. Hafer

75 g Naturjoghurt

1 Handvoll Beeren, frisch oder tiefgekühlt

1/2 Banane

1 EL Apfelmus

1 TL Haselnüsse, gehackt

In einer Schüssel oder im Schraubglas die Haferflocken mit Milch und Joghurt verrühren und mindestens 4 Stunden, am besten über Nacht, quellen lassen. Dann herausnehmen und mit der zerkleinerten Banane und mit den Beeren vermengen. Mit Apfelmus und Nüssen verfeinern.

**Tipp:** Für die exotische Note: Kokosraspel und Ananas oder Nektarine anstatt Beeren verwenden.

Preis, gesamt: 0,94 EUR
-------------------------

# Brot – fix gemacht



## Zutaten

500 g Vollkornmehl, z. B. aus Weizen oder Dinkel  
270 ml lauwarmes Wasser  
1 Prs Zucker  
1 Würfel Frisch- oder Trockenhefe  
Salz  
1 EL Olivenöl

Das Mehl zusammen mit den übrigen Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Mixer und den Knethaken oder mit den Händen zu einem glatten Teig verarbeiten. Mit einem Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort oder im vorgeheizten, aber dann ausgeschalteten Ofen (50° C) etwa 30 Minuten gehen lassen.

Den Teig herausnehmen, noch einmal durchkneten und zu Brötchen oder einem Brot formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, die Oberfläche des Teiges kreuzweise einschneiden, mit etwas Wasser befeuchten und im vorheizten Ofen bei 200° C Ober- und Unterhitze ca. 20-25 min backen.

**Tipp:** Brot oder Brötchen können auch mit Körnern, Rosinen o.ä. verfeinert werden und dann gebacken werden. Für Käsebrötchen kann z. B. auf je ein Brötchen eine Scheibe Käse, wie Gouda, aufgelegt und dann gebacken werden.

Preis gesamt: 0,72 EUR
------------------------



# Saftige & schnelle Quark-Brötchen

Für 5-7 Stück



## Zutaten

250 g Vollkornmehl z. B. aus Dinkel oder Weizen

250 g Magerquark

1 Paket Backpulver

2 EL Leinsamen

1 EL Olivenöl

Salz

Den Backofen auf etwa 200° C vorheizen.

Das Mehl und das Backpulver in einer Rührschüssel mischen. Nun Quark, Leinsamen, Öl und Salz zugeben und mit einem Mixer mit den Knetbacken zu einem glatten Teig verrühren.

Die Hände anfeuchten und aus dem Teig die Brötchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Nach Belieben mit Körnern wie Mohn, Sesam, Kürbiskernen etc. bestreuen oder Körner in die Teiglinge einkneten. Die Brötchen oben kreuzweise einschneiden und ca. 15-20 min backen.

Preis, gesamt: 1,06 EUR
-------------------------

# Brotaufstriche



## Schafskäsedip mit Kräutern

Für etwa 250 ml  
Hält sich 5-7 Tage im Kühlschrank

### Zutaten

½ Paket Frischkäse, natur  
½ Paket Schafskäse  
2 EL Kräuter, gemischt, tiefgekühlt  
frische Kresse nach Geschmack  
1 kleine Knoblauchzehe  
1-2 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
ggf. 1 Handvoll zerkleinerte Walnüsse unterheben

Den Schafskäse zerkleinern, mit dem Frischkäse, Öl sowie den Gewürzen, Kräutern und dem zerdrückten Knoblauch vermischen. Schmeckt zu Brot und Rohkost. Den Dip auf dem Brot gern mit Tomaten- oder Gurkenscheiben verfeinern.

Preis, gesamt: 2,34 EUR
-------------------------

# Würzige Brokkoli-Creme

Für ein 200 ml Glas

Hält sich im Kühlschrank 3-4 Tage



## Zutaten

80 g Brokkoli  
1 Ei hartgekocht  
1 Glas Kapern (20 g)  
10 grüne Oliven ohne Stein  
2 EL Kürbiskerne  
2 EL Olivenöl  
2 EL Frischkäse  
1-2 EL Zitronensaft  
Petersilie frisch oder tiefgekühlt  
Salz, Pfeffer

Brokkoli waschen, in Röschen teilen und im kochenden Wasser mit etwas Salz 3-4 Minuten garkochen. In einem Sieb abtropfen lassen und zur Seite stellen. Das Ei hart kochen, pellen und halbieren.

Die Kapern in einem Sieb abtropfen lassen und zusammen mit dem Ei, Kapern, Öl, Kernen, Frischkäse und Zitronensaft im Mixer pürieren.

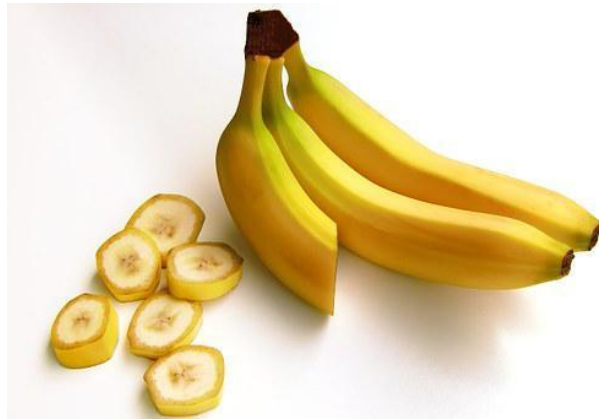
Die Petersilie waschen und die Blättchen kleinschneiden. Die Creme in eine Schüssel füllen, die Petersilie darunter mischen und würzen.

Preis, gesamt: 1,44 EUR
-------------------------

**Zum Vergleich:** Dips aus dem Kühlregal vom Discounter:  
Hummus: 0,99 EUR; Frischkäsecreme: 1,79 EUR pro 150-200 g

# Bananen-Schoko-Aufstrich

Für ein 200 ml Glas  
hält sich 1 Tag im Kühlschrank



## Zutaten

1 kleine Banane  
3 EL Quark  
5 EL Schokostreusel oder -raspel  
1-2 EL Zitronensaft

Die Banane in Scheiben schneiden und mit Quark, Zitronensaft und der Hälfte der Streusel in einem Mixer fein pürieren. Die Creme mit den restlichen Streuseln vermischen und auf einem Brot genießen.

Preis, gesamt: 0,79 EUR
-------------------------

**Bitte beachten Sie:** Die Energiekosten z. B. für den Backofen, den Gefrierschrank u.a. sind nicht in die o. g. Preise eingerechnet.



Guten Appetit!!