

Ernährung

Für den Kneipp-Verein

So fängt mein Tag gut an!

Frühstückskostproben für den Sebastian-Kneipp-Tag

Die ausgewählten Rezepte können sehr gut vorbereitet werden und eignen sich für ein kleines Frühstücksbüfett.

Das **Knuspermüsli** kann schon einige Tage zuvor zubereitet und in Schraubgläsern aufbewahrt werden. Die fünffache Menge ist etwa ausreichend für 100 Personen – bei 2 EL pro Person.

Dazu können Sie Naturjoghurt oder den **Himbeerquark** anbieten.

Empfehlung: Der Himbeerquark sollte nicht zu lange stehen. Falls möglich, sollte er nach Bedarf zwischendurch frisch angerührt werden, in vierfacher Menge.

Die **Paprikacreme** kann bereits einen Tag zuvor fertig gestellt werden. Aus der dreifachen Menge können etwa 70 – 80 Kastenvollkornbrote bestrichen werden. Für Kostproben können die Brote diagonal zu Dreiecken halbiert werden.

Der **Möhren-Frischkäse** sollte kurz vor Beginn zubereitet werden, etwa in der dreifachen Menge. Steht der Aufstrich mehrere Stunden, können sich eventuell die Möhren braun verfärben.

Das Büfett kann ergänzt werden mit portionierten Obst- und Gemüsestückchen der Saison und Kräutertees.

Gutes Gelingen!

