Ernährung (Seite 1 von 4)

So fängt mein Tag gut an!

Mit einem gesunden Frühstück in gemütlicher Atmosphäre fängt der Tag gut an. Wer sich jeden Morgen Zeit für sein Frühstück nimmt, füllt seinen Energievorrat auf und macht Körper und Geist leistungsfähig für das, was ansteht.

Das ideale Frühstück besteht aus 4 Komponenten:

Getreide + Milchprodukt + Obst/Gemüse + Getränk

Diese Lebensmittelgruppen lassen sich abwechslungsreich miteinander kombinieren und versorgen uns mit wichtigen Nährstoffen.

Getreideprodukte aus dem vollen Korn liefern wertvolle B-Vitamine, Mineralstoffe sowie Ballaststoffe. Sie sorgen für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl und liefern Energie über mehrere Stunden. Milch und Milchprodukte wie Joghurt, Dickmilch, Quark oder Käse versorgen uns mit hochwertigem Eiweiß und Calcium.

Obst und Gemüse sind mit ihren bunten Farben ein Augenschmaus und enthalten reichlich Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

Getränke wie Kräuter- und Früchtetees vervollständigen ein vollwertiges Frühstück.

So sind Sie gerüstet für einen aktiven Tag.

Frühstücksrezepte – für jeden Geschmack das Richtige –

Knuspermüsli

Zutaten für 10 Portionen:

3 EL	Rapsöl
2 EL	Honig
200 g	Vollkorn-Getreideflocken
2 Msp.	Zimt
50 g	Sonnenblumenkerne
	Vanillepulver
50 g	Haselnüsse
50 g	Mandeln

Ernährung (2 von 4)

- Nüsse und Mandeln grob hacken.
- Getreideflocken mit allen trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen.
- In einer Pfanne Rapsöl und Honig erhitzen, bis sich Blasen bilden. Die Getreide-Nuss-Mischung in die Pfanne schütten und sofort umrühren. Alles bei niedriger Hitzezufuhr unter häufigem Wenden leicht rösten. Nicht dunkel werden lassen, das Müsli schmeckt sonst bitter. Auskühlen lassen.
- Je nach Belieben nach dem Auskühlen noch 100 g Trockenfrüchte untermengen wie Aprikosen, Äpfel, Rosinen oder Zwetschgen.

Das Müsli schmeckt sehr gut mit warmer Milch oder mit Joghurt. Probieren Sie auch einmal Obstsalat oder Obstquark mit Knuspermüsli.

Himbeerquark

Zutaten für 4 Personen:

300 g	Quark, 0,5 % Fett i.Tr.
2 TL	Ahornsirup oder Honig
150 g	Naturjoghurt
2 EL	Sahne
300 g	Himbeeren

- Himbeeren (gefrorene auftauen) pürieren.
- Quark mit Joghurt, Sahne und Ahornsirup cremig rühren, das Obstpüree vorsichtig unterheben.

Schmeckt gut als Nachspeise oder kombiniert mit Knuspermüsli zum Frühstück. Schmeckt auch gut mit Erdbeeren!

Ernährung (3 von 4)

Vollkornbrot mit Möhren-Frischkäse

Zutaten für 4 Personen:

4 Scheiben	Vollkornbrot
2 mittelgr.	Möhren
2 EL	Orangensaft
1 EL	Walnussöl (oder anderes Pflanzenöl, nicht raffiniert)
250 g	körniger Frischkäse
	einige gehackte Walnüsse oder andere Nüsse

Möhren waschen, putzen und fein raspeln. Mit Orangensaft und Walnussöl mischen und unter den Frischkäse rühren.

Auf die Brote streichen und mit gehackten Walnüssen verzieren.

Vollkornbrot mit Paprikacreme

Zutaten für 4 Personen:

250 g	rote Paprikaschoten
100 g	Möhren
1 kleine	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
30 g	Butter
2 EL	geriebene Mandeln
1 EL	gehackter Dill
2 EL	gehackte Petersilie
	Salz, Pfeffer

Gemüse, Zwiebeln und Knoblauchzehe fein würfeln und etwa 10 Minuten in der Butter weich dünsten, abkühlen lassen.

Mandeln, Salz und Kräuter dazugeben und mit einem Mixstab pürieren.

Vollkornbrot oder halbierte Vollkornbrötchen damit bestreichen und mit frischen Kräutern garnieren.

Die restliche Creme in ein Schraubglas füllen. Sie hält im Kühlschrank etwa eine Woche.

Ernährung (4 von 4)

Haferflocken-Mix für Frühstücksmuffel

Zutaten für 4 Personen:

200 ml	Orangensaft
200 ml	Apfelsaft
1	Banane
2 EL	Haferflocken
2 EL	Magerquark
2 EL	Zitronensaft
	je eine Prise Zimt und Salz

Die Zutaten sollten Zimmertemperatur haben. Die Banane schälen und klein schneiden. Mit den restlichen Zutaten im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren, in Gläser füllen und servieren.

Dieses Mixgetränk eignet sich für Menschen, die morgens nicht viel essen können.