

Rezepte



Frühstücks- und Pausenbrotideen

Orangen-Bananen-Drink (für 4 Portionen)

Zutaten:

- 2 Orangen (ausgepresst)
- 1 Banane
- 1 Becher Joghurt
- 300 ml Milch
- 1 EL Honig

Zutaten in einen hohen Messbecher geben und alles mit einem Pürierstab cremig aufschlagen.

Geräte und Hilfsmittel:

- Messer
- Schneidebrett
- Saftpress/Zitronenpresse
- Esslöffel
- Hoher Messbecher
- Pürierstab

Idee: Kim Stäublin, staatl. Anerkannte Diätassistentin, persönliche Übermittlung, Herrenberg 2013.

Rezepte



Frühstücks- und Pausenbrotideen

Früchtequark (für 4 Portionen)

Zutaten:

- 200 g Himbeeren oder Erdbeeren
- 250 g Magerquark
- 2 EL Mineralwasser
- 1-2 EL Honig

Zutaten in einen hohen Messbecher geben und alles mit einem Pürierstab cremig aufschlagen.

Tipp:

In den Wintermonaten kann man sehr gut Tiefkühl-Obst benutzen.

Geräte und Hilfsmittel:

- Esslöffel
- Hoher Messbecher
- Pürierstab

Idee: Melanie Teutsch, B.Sc. Ernährungswissenschaften, persönliche Übermittlung, Herrenberg 2013.

Rezepte



Frühstücks- und Pausenbrotideen

Knuspermüsli

(für viele Portionen, auf Vorrat!)

Zubereitung:

200 g Buchweizen	in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten rösten, dabei umrühren. In eine Schüssel füllen.
200 g Quinoa	ebenso in der Pfanne anrösten. Er sollte dabei leicht in der Pfanne springen, aber nicht dunkel werden. Ebenso in dieselbe Schüssel zum Buchweizen geben.
100 g Sonnenblumenkerne	in eigenen Minuten goldgelb rösten und ebenso in die Schüssel geben.
50 g Mandelblättchen	Mit
1 EL Zucker	in der Pfanne anrösten. Der Zucker sollte dabei karamellisieren, dann ebenso in die Schüssel geben.
200 g Haferflocken	ungeröstet in die Schüssel geben.
1 EL Butter	in der Pfanne zerlaufen lassen.
	Die gesamte Müsli Mischung in der Pfanne mit der geschmolzenen Butter vermischen.
	In einem verschließbaren Gefäß hält sich das Müsli einen Monat.

Tipp:

Diese Knuspermischung ist auch ideal als Joghurteinlage geeignet!

Geräte und Hilfsmittel:

- Küchenwaage
- Kleine Schüsseln
- Eine große Schüssel
- Pfanne
- Pfannenwender
- Esslöffel

Idee: Melanie Teutsch, B.Sc. Ernährungswissenschaften, persönliche Übermittlung, Herrenberg 2013.

Rezepte



Frühstücks- und Pausenbrotideen

Power–Muffins

(für 12 Portionen)

Zubereitung:

Backofen auf 200° C vorheizen.

60 g Butter

in einem Topf oder der Mikrowelle schmelzen lassen.

Danach wieder abkühlen lassen.

3 Äpfel

abwaschen, schälen und in kleine Stücke schneiden.

Mit

etwas Zitronensaft

beträufeln.

80 g Müslimischung

180 g Dinkelvollkornmehl

und

2 TL Backpulver

in einer großen Schüssel mischen.

1 Ei

100 ml Milch

und

3 EL Honig

mit dem Rührgerät verrühren und unter die Mehl-Müsli-Mischung geben. Apfelwürfel dazugeben.

Papierförmchen in ein Muffinblech geben und den Teig hinein füllen.

Bei 200 °C etwa 20 Minuten backen.

Geräte und Hilfsmittel:

- Küchenwaage
- Sparschäler
- Messer/Schneidebrett
- Zitronenpresse
- Rührgerät
- Teelöffel
- Messbecher
- Muffinförmchen/Muffinblech

Idee: Kim Stäublin, staatl. Anerkannte Diätassistentin, persönliche Übermittlung, Herrenberg 2013.

Rezepte



Frühstücks- und Pausenbrotideen

Möhren- Apfel-Aufstrich

(für 4 bis 5 Portionen)

Zubereitung:

1 Möhre (etwa 150 g)	und
1 Apfel	schälen und fein raspeln. Danach mit
1 EL Zitronensaft	beträufeln.
2 EL Frischkäse	Mit
100 g Magerquark	verrühren.
	Die Möhre- und Apfelraspel hinzugeben und mit
Salz	und
Pfeffer	abschmecken.

Geräte und Hilfsmittel:

- Küchenwaage
- Sparschäler
- Messer
- Schneidebrett
- Zitronenpresse
- Schneebesen
- Esslöffel
- Raspel
- Schüsseln

Idee: Melanie Teutsch, B.Sc. Ernährungswissenschaften, persönliche Übermittlung, Herrenberg 2013.

Rezepte



Frühstücks- und Pausenbrotideen

Grünkernaufstrich (für 5 Portionen)

Zubereitung:

100 ml Gemüsebrühe	mit
50 g Grünkern, fein geschrotet	aufkochen und zugedeckt quellen lassen.
50 g Zwiebeln	und
1 Knoblauchzehe	schälen und fein schneiden.
2 EL gemischte Kräuter	fein hacken und mit
1 EL Zitronensaft	vermischen.
50 g weiche Butter	mit allen übrigen Zutaten mit einem Pürierstab
	verkleinern oder in einen Mixer geben.
	Mit
Kräutersalz	und
Pfeffer	abschmecken.
Muskat	

Geräte und Hilfsmittel:

- Küchenwaage
- Messbecher
- Topf
- Messer
- Schneidebrett
- Zitronenpresse
- Esslöffel
- Pürierstab & hoher Messbecher oder Mixer
- Schüssel

Idee: Melanie Teutsch, B.Sc Ernährungswissenschaften, persönliche Übermittlung, Herrenberg 2013.

Rezepte



Frühstücks- und Pausenbrotideen

Bunte Pausenspieße (für 4 Spieße)

Zubereitung:

2 Scheiben Vollkornbrot

2 EL Frischkäse

½ Paprika

½ Gurke

1 Bund Radieschen

Trauben

Davon eine mit

bestreichen und mit der anderen Scheibe bedecken.

Brote in 3 cm große Quadrate schneiden.

und

in Würfel schneiden.

waschen, putzen und ggf. halbieren.

waschen.

Alle Zutaten möglichst bunt auf einen Holzspieß stecken

Geräte und Hilfsmittel:

- Messer
- Schneidebrett
- Esslöffel
- Schüssel
- Holzspieße

Idee: Melanie Teutsch, B.Sc. Ernährungswissenschaften, persönliche Übermittlung, Herrenberg 2013.

Rezepte



Frühstücks- und Pausenbrotideen

Klappbrot

(für eine Person)

Zubereitung:

1 Scheibe Vollkornbrot mit
1 TL Tomatenmark bestreichen und mit
1,5 Scheiben Schinken und
2 Radieschen und
2 Scheiben einer Salatgurke belegen
Brot in der Mitte durchschneiden und zusammenklappen

Geräte und Hilfsmittel:

- Messer
- Schneidebrett
- Teelöffel

Idee: Melanie Teutsch, B.Sc Ernährungswissenschaften, persönliche Übermittlung, Herrenberg 2013.

Rezepte



Frühstücks- und Pausenbrotideen

Bananenbrot (für eine Person)

Zubereitung:

1 Scheibe Vollkornbrot	mit
1 TL Frischkäse	bestreichen.
½ Banane	in Scheiben schneiden und das Brot damit belegen,
	mit
Kakaopulver	bestäuben.

Geräte und Hilfsmittel:

- Messer
- Schneidebrett
- Teelöffel

Idee: Melanie Teutsch, B.Sc. Ernährungswissenschaften, persönliche Übermittlung, Herrenberg 2013.

Rezepte



Frühstücks- und Pausenbrotideen

Zebrabrot

(für eine Person)

Zubereitung:

½ Bund Schnittlauch
½ Bund Petersilie
1 kleine Möhre
50 g Frischkäse
1 Spritzer Zitronensaft
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
2 Scheiben Vollkornbrot

und
waschen, trocken schütteln und fein hacken.
schälen und raspeln.
mit den Kräutern und der Möhren verrühren und mit
und
und
abschmecken.
davon 1 Hälfte mit der Creme bestreichen
die zweite Brotscheibe drauflegen und mit restlichen Käse bestreichen.
Brote zu einem Turm bauen.

Geräte und Hilfsmittel:

- Küchenwaage
- Sparschäler
- Messer
- Schneidebrett
- Zitronenpresse
- Raspel
- Schüssel

Idee: Melanie Teutsch, B.Sc Ernährungswissenschaften, persönliche Übermittlung, Herrenberg 2013.

Rezepte



Frühstücks- und Pausenbrotideen

Bugs-Bunny-Müsli (für 4 Personen)

Zubereitung:

500 g fettarmer Joghurt	mit einem Schneebesen cremig rühren.
2 Äpfel	und
4 mittelgroße Karotten	schälen und raspeln.
	Mit
4 TL Sonnenblumenkerne	und
10 EL Haferflocken	unter den Joghurt mischen.
fettarme Milch (nach Geschmack)	zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Geräte und Hilfsmittel:

- Schneebesen
- Sparschäler
- Raspel
- Esslöffel
- Teelöffel
- Schüssel

Modifiziert nach: Ilies, A./ Kittler, M./ Stuber, B.: Das große GU Low Fat Buch. 6. Auflage, Gräfe und Unzer Verlag, München 1999.