GESUNDES FRÜHSTÜCK – MÜSLI BIRCHER ART

geschrieben von Karin Knorr | 18. Januar 2021

Auch heute geht es um Resteverarbeitung, Frühstück und Meal Prep. Meine Lieben – drei Dinge auf einen Schlag! Ich mag zum Frühstück lieber Brei im Winter oder Joghurt mit Früchten im Sommer, aber auch auf die schnelle einen Shake. Brot und Brötchen eher am Wochenende. Ohne Frühstück geht es gar nicht für mich. Daher findet ihr auf meinem Blog auch so viele verschiedene Frühstücks-Ideen. Heute habe ich wieder eine tolle Idee, die ihr schon am Abend vorbereiten könnt. Ein Müsli nach Bircher Art.

Zutaten für 4 Portionen:

- 300 ml Milch (Basic)
- 100 g körniger Frischkäse (Resteverwertung)
- 140 g Haferflocken (Basic)
- 1 Apfel (Resteverwertung)
- 1 Möhre (Resteverwertung)
- Cranberrys (Resteverwertung)
- 2 EL Honig (Basic)
- 1 TL Zimt (Basic)
- Saft 1/2 Zitrone (Resteverwertung)
- 50 g Granola (Resteverwertung)

Zubereitung:

Die Zubereitung ist ziemlich einfach. Den Apfel und die Möhre fein raspeln. Dann alle (außer Granola) Zutaten miteinander verrühren, in 4 Gläser oder Schüsselchen füllen und in den Kühlschrank stellen. Je länger es im Kühlschrank steht, um so leckerer schmeckt dieses Müsli. Ich habe es am 4. Tag noch gegessen und war der Meinung, dass das Müsli da perfekt war. Vor dem Verzehr mit dem Granola ergänzen und genießen.

Tipps: Natürlich könnt ihr das Müsli auch mit frischen Zutaten zubereiten. Wer den körnigen Frischkäse nicht mag, verwendet cremigen Joghurt (3,5 % Fett). Auch das Granola kann durch geröstet Mandeln oder Nüsse ersetzt werden. Möhre, Apfel und Cranberrys geben dem Müsli eine fruchtige und frische Note. Probiert es einfach aus, ihr werdet begeistert sein.

Gesundheitstipps: Auch dieses Rezept versorgt euch mit allen Nährstoffen, die ihr am Morgen benötigt. Dieses Müsli ist eiweißreich, hat mit den

Haferflocken, Obst/Gemüse Kohlenhydrate und dem Frischkäse oder Joghurt Fette zu bieten. Ebenso sind Ballaststoffe und viele Vitamine und Mineralstoffe vorhanden. Dieses Frühstück ist magenschonend und frei von Gluten.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: Gesundes Frühstück

Ich hoffe sehr, dass euch auch dieses Frühstück zusagt und freue mich über eure Bewertungen.

Bleibt gesund,

eure Karin

RESTEVERWERTUNG – Shakshuka mit Kichererbsen

geschrieben von Karin Knorr | 18. Januar 2021

Hallo meine Lieben, geht es euch auch so, ihr habt viel zu viele Zutaten zu Hause und wisst teilweise nicht, was ihr damit kochen sollt? Das passiert ab und an auch meinem Sohn Peter. Daher haben wir beide zusammen ein Video gedreht und zeigen euch, wie man die „verschrumpelte“ Paprika, die Tomaten und auch etwas verwelkte Frühlingszwiebeln mit Basics zu einem leckeren und gesunden Gericht verarbeiten kann. Es gibt sehr viele Ideen zu sehen. In unserem Fall haben wir noch Eier hinzugefügt und ein Shakshuka für euch und natürlich uns zubereitet.

Zutaten für 2 Personen:

- 100 g Cocktailtomaten
- 1 Paprika
- 150 g Pizzatomaten (aus der Dose)
- 100 g Kichererbsen
- 3 Lauchzwiebeln
- 1 Chili (optional)
- 1 Handvoll Spinat (optional)
- 4 Eier
- Basics: Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, je 1/2 TL Kurkuma, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Das Gemüse kleinschneiden oder würfeln. In einer Pfanne Öl erhitzen und darin Zwiebeln und Paprika andünsten. Danach bis auf die Eier und den Spinat alle Zutaten dazugeben und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Den Spinat unterheben. In die Gemüsesoße 4 Mulden drücken und die Eier dort hineingeben. Die Eier bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten (abgedeckt) stocken lassen. Auf zwei Teller verteilen und wer mag, mit Petersilie bestreuen.

Tipps: Auch bei diesem Gericht könnt ihr alles verwenden, was euch gefällt. Ich habe zum Beispiel statt Kichererbsen Linsen mit gekocht. Auch sehr lecker. Eine weiter Idee findet Ihr hier auf meinem Blog. Da gab es Hummus und Avocado dazu. Feta schmeck auch sehr gut.

Gesundheitstipps: Dieses Gericht hat wieder viele Nähstoffe zu bieten. Eier haben Eiweiß, dass zu 100 Prozent in unserem Körper verstoffwechselt wird. Ballaststoffe im Gemüse und den Kichererbsen unterstützen unseren Darm, sättigen auch obwohl wenige Kalorien vorhanden sind. Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe sowie Mineralstoffe sind im gesamten Gericht aufzufinden, wie unter anderem B-Vitamine, Vitamin A, Zink und Lycopin.

Dieses Gericht könnte euch auch gefallen: Shakshuka mit Hummus und Avocado

Was macht Ihr denn so aus Resten? Schreibt mir gern in die Kommentare.

Ich wünsche euch eine schöne Zeit.

Eure Karin

EIWEISSBROT – ganz einfach zubereitet

geschrieben von Karin Knorr | 18. Januar 2021

Hallo meine Lieben, ich hoffe, ihr seid alle gesund ins Jahr 2021 gestartet. Ich wünsche euch von ganzem Herzen, dass es ein gutes Jahr wird. Auch in diesem Jahr möchte ich euch leckere und gesunde Rezepte vorstellen. Wie immer einfach und mit wenigen Zutaten. Heute habe ich für euch meine restlichen Zutaten aus der Weihnachtsbäckerei verwendet.

Zutaten:

- 200 g gemahlene Mandeln
- 500 g Quark
- 100 g Leinsamen (geschrotet)
- 8 Eier
- 5 EL Haferflocken
- 3 EL Dinkelvollkornmehl
- 1 Päckchen Weinstein-Backpulver
- 1 TL Salz
- 3 EL Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

Die Zubereitung ist sehr einfach. Den Backofen auf 180 Ober-/Unterhitze vorheizen. Nun verrührt ihr in einer Schüssel die Eier mit dem Quark zu einer glatten Masse und in einer weiteren Schüssel die trockenen Zutaten. Als Nächstes vermengt ihr die Mehlmischung mit der Quark-Ei-Mischung. Jetzt nur noch den Teig in eine Backform füllen, mit den Sonnenblumenkernen bestreuen (diese leicht andrücken) und für etwa 50 – 60 Minuten im Ofen backen lassen. Wenn es fertig gebacken ist, ihr könnt eine Stäbchenprobe machen, aus der Form nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

Tipps: Ihr könnt auch hier ein wenig experimentieren. Eventuell andere Nüsse verwenden. Oder ihr nehmt statt Leinsamen, Chiasamen. Kräuter geben dem Brot einen anderen Geschmack. Ich könnte mir auch getrocknete Tomaten, Oliven oder gebratene Zwiebeln vorstellen.

Gesundheitstipps: Quark bietet viel Eiweiß und Kalzium und hat wenige Kalorien. Eier bieten sehr viele Nährstoffe, unter anderem essentielle Aminosäuren und B-Vitamine. Sonnenblumenkerne und Leinsamen haben essentielle Fettsäuren, Ballaststoffe und viele Vitamine. Die Haferflocken haben neben den Ballaststoffen auch viel Zink. Das Brot ist kohlenhydratarm und eiweißreich. Wer auf Gluten verzichten möchte, kann auch Buchweizenmehl verwenden. Durch den niedrigen Glyx ist dieses Brot besonders vorteilhaft für Diabetiker.

Dieses Rezept könnte euch auch gefallen: glutenfreies Buchweizenbrot

Ich hoffe, ihr backt dieses Brot nach und seid auch in diesem Jahr meine treuen Leser.

Liebe Grüße,

eure Karin

WEIHNACHTEN MIT KARIN – ein Teig – drei Plätzchen

geschrieben von Karin Knorr | 18. Januar 2021

Meine Lieben, ein recht ungewöhnliches Jahr geht dem Ende zu. Es gab eigentlich für mich viele runde Dinge zu feiern. Die Pandemie hat uns einen Strich durch die Rechnung gemacht. Vielleicht holen wir das im nächsten Jahr nach. Ich bin mir sicher, dass wir diese Feiertage besonders ruhig und besinnlich gestalten werden. Vielleicht habt ihr auch mehr Zeit, Plätzchen zu backen oder wollt Kleinigkeiten aus der Küche verschenken. Stöbert gern hier auf meinem Blog. Natürlich habe ich auch in diesem Jahr neue Plätzchen-Rezepte für euch.

Last-Minute-Rezept: 1 Teig, 3 Plätzchen – Rezepte

Grundteig – Zutaten für etwa 20 Plätzchen:

- 125 g weiche Butter
- 1 EL Zuckerrübensirup
- 100 g Rohrohrzucker (oder Alternativen)
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Ei (L)
- 200 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 1 TL Weinstein-Backpulver

Zubereitung:

Zuerst den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Als Nächstes Butter und Zucker einige Minuten schaumig rühren. Danach das Ei unterschlagen. Nun die restlichen Zutaten zugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Wer eine Küchenmaschine besitzt, kann damit alles langsam verkneten. Nun braucht ihr nur noch die jeweiligen Zutaten dazu geben und habt neue Plätzchen geschaffen. Oder ihr backt sie einfach so, etwa 12 bis 15 Minuten.

Gewürztaler

- 100 g Haferflocken
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Nelken
- 1 Prise Kardamom

- 1 Prise Muskat

Zubereitung:

Zutaten mit dem Grundteig verrühren und ausstechen und wie oben beschrieben backen.

Pistazienplätzchen

- 150 g gehackte Pistazien

Zubereitung:

Grundteig esslöffelweise zu Kugeln formen. Diese in den Pistazien wälzen. Aufs Backpapier setzen, etwas flach drücken und in den Ofen schieben.

Kokos Doppeldecker

- 100 g Kokosflocken
- 150 g weiße Schokolade

Zubereitung:

Den Grundteig zu Bällchen formen und diese in den Kokosflocken wälzen. Backen, auskühlen lassen. Die Schokolade im Wasserbad schmelzen. Die Hälfte der Kekse mit Schokolade bestreichen und die restlichen Kekse draufdrücken.

Tipps: Ihr könnt gern euren Grundteig auch mit anderen Zutaten aufwerten. Zum Beispiel mit Schokoladenstückchen oder getrockneten Früchten. So werden es unter anderem Cookies.

Diese Plätzchen könnten euch auch interessieren:

WEIHNACHTEN MIT KARIN – Schwarz-Weiß-Gebäck

Ich kann euch nur sagen, probiert es aus und ihr werdet begeistert sein. Habt ihr Rezepte, die ich unbedingt nachbacken soll, schreibt mir gern hier oder auch privat.

Das war es dann in diesem Jahr von mir. Bleibt gesund und macht es euch schön. Ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins Jahr 2020 wünscht euch,

eure Karin.

FEINES ROTKOHL SÜPPCHEN

geschrieben von Karin Knorr | 18. Januar 2021

Es ist schon sehr lange her, dass ich eine Rotkohlsuppe gekocht habe. Vielleicht war es auch ein Eintopf – ich kann mich nicht mehr erinnern. Lange Rede kurzer Sinn, ich hatte wieder einen Rotkohl, der jetzt Saison hat, und habe ihn zu einer Suppe verarbeitet. Das Ergebnis war so lecker, dass ich diese Suppe schon öfter gekocht habe, natürlich immer etwas anders. Hier ist meine Inspiration für euch:

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Rotkohl
- 1 Zwiebel
- 2 große Möhren
- 150 ml Apfelsaft
- 2 EL Apfelessig
- 600 ml Gemüsebrühe (ich verwende meine selbstgemachte Brühe)
- Basics: Olivenöl, Salz, Pfeffer
- optional: Zimt, Muskat, Nelken
- optional: Creme Fraiche

Zubereitung:

Rotkohl, Zwiebel und Möhren schälen. Danach alles in grobe Stücke schneiden. Als Nächstes Öl in einen Topf geben und das geschnittene Gemüse darin kurz anrösten. Mit der Brühe ablöschen, Apfelsaft, Essig und Gewürze dazugeben. Etwa 25 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Sind die Möhren gar, ist die Suppe fertig. Nun kann die Suppe püriert, abgeschmeckt und angerichtet werden.

Tipps: Ihr könnt die Suppe gern mit geröstetem Brot essen. Auch verschönern Kräuter die Suppe und machen sie schmackhafter. Statt Öl könnt ihr auch gern Butter verwenden.

Gesundheitstipps: Rotkohl hat wie alle Kohlsorten einen hohen Anteil an

Vitamin C. Mit viel Eisen punktet Rotkohl, ebenso mit Kalium, Calcium und Kupfer. Rotkohl ist kalorienarm und ballaststoffreich, hält somit unseren Körper fit.

Meine Saisonlieblinge: Grünkohl, Rosenkohl, Schwarzwurzel, Kohlrübe

Weitere Rezepte mit Rotkohl findet ihr hier auf meinem Blog:

ROTKOHL-HIRSE-SALAT mit Joghurtdip

Ich hoffe, ich konnte euch heute wieder inspirieren. Schreibt mir gern in die Kommentare, wie ihr diese Suppe zubereitet habt. Ich freue mich darüber.

Bleibt gesund und seid lieb gegrüßt,

eure Karin