

GESUNDES FRÜHSTÜCK – Aprikosen Orangen Smoothie

geschrieben von Karin Knorr | 22. Juli 2018



Ich hatte wieder einmal viel zu viel Obst und Gemüse im Kühlschrank und überlegte, was ich daraus zubereiten könnte. Die sommerlichen Temperaturen animieren uns zu kalten Speisen und Getränken. Da ist ein Smoothie eine leckere Alternative zu einer Mahlzeit oder einfach zwischendurch. Wird er noch mit etwas Joghurt oder Quark angereichert, sind auch alle Nährstoffe enthalten.

Zutaten für 2 Gläser:

- 6 Aprikosen
- 2 Orangen
- 100 ml Wasser
- 100 ml Karottensaft
- 100 g Joghurt (optional)

Zubereitung:

Aprikosen, Orangen, Wasser und Karottensaft in einem Mixer pürieren. Optional den Joghurt unterrühren. Jetzt im Sommer sind die Früchte sehr süß. Ich benötige keine zusätzliche Süße. Eventuell noch etwas Honig hinzufügen.

Tipps: Wer sein Smoothie noch anreichern möchte, kann Haferflocken mit in den Mixer tun. Die Früchte könnt ihr auch variieren.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Gesundes Frühstück](#)

Viel Spaß beim Nachmachen

eure Karin

GESUNDES FRÜHSTÜCK – Herzhafte Muffins

geschrieben von Karin Knorr | 22. Juli 2018



„Ohne Frühstück ohne mich“ – das ist meine Devise. In meiner kleinen Frühstücksreihe gibt es heute wieder eine Alternative zum Brötchen oder Toast. Der Muffin hat einen hohen Anteil an Eiweiß, gute Kohlenhydrate und viele Ballaststoffe. Auch zu diesem Rezept gibt es ein Video [auf YouTube](#).

Zutaten für 12 Muffins:

- 1 – 2 Süßkartoffeln
- 4 Möhren
- 1 Zwiebel
- 5 Eier
- 100 g körnigen Frischkäse
- 250 g Dinkelmehl
- 1 Päckchen Weinstein-Backpulver
- 1 Chili
- 1/2 TL Salz, Pfeffer aus der Mühle, Muskat
- 1 Handvoll Nüsse

Zubereitung:

Als Erstes heizen wir den Ofen auf 180 Grad vor. Das Gemüse schälen und reiben, die Zwiebel in Würfel schneiden. Eier und Frischkäse in einer Schüssel vermischen, das Mehl dazugeben. Ebenso das Gemüse und die Gewürze. Alles gut verrühren und in Muffinformen füllen. Mit den Nüssen garnieren und ab in den Ofen für 30 – 40 Minuten (Holzprobe). Den Teig könnt ihr am Abend zubereiten und die Muffins morgens backen oder ihr esst sie kalt, zu Hause, in der Schule oder auf der Arbeit.

Tipps: Auch bei diesem Rezept könnt ihr eure Phantasie walten lassen. Die Zwiebeln könnten zum Beispiel angeröstet werden. Auch passt in den Teig ganz gut Parmesan. Bacon gibt dem Muffin eine ganz andere Note. Ihr könnt auch mit Kräutern spielen. Ich würde mich sehr über eure Ideen freuen.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Gesundes Frühstück](#)

Viel Freude beim Backen,

eure Karin Knorr

GESUNDES FRÜHSTÜCK – Müsliriegel

geschrieben von Karin Knorr | 22. Juli 2018



Mir macht es immer wieder Freude, neue Rezepte auszuprobieren beziehungsweise alte Rezepte wieder aufleben zu lassen. Genauso ist es mit diesem Müsliriegel. Die Zutatenliste ist eine Empfehlung von mir für euch. Gern könnt ihr eure Ideen einbringen, es funktioniert auf jeden Fall. Auch dieses Rezept gibt es auf meinem #YouTube – Kanal. Abonniert meinen Kanal, damit Ihr kein Video verpasst.

Zutaten:

- 200 g Haferflocken
- 150 g getrocknete Datteln
- 100 g getrocknete Cranberrys
- 200 g Nüsse
- 100 g Chiasamen oder Leinsamen
- 2-3 reife Bananen
- 2 EL Erdnussbutter
- 1 EL Honig

Zubereitung:

Zuerst den Ofen auf 190 Grad vorheizen. Die Nüsse und Samen zerkleinern, ebenfalls die Trockenfrüchte. Ihr könnt dafür eine Küchenmaschine verwenden, oder sie mit dem Messer zerkleinern. Die Bananen mit einer Gabel zerdrücken. Nun die nassen Zutaten in einer Schüssel vermengen, dann nach und nach die trockenen Zutaten dazufügen. Gut durchkneten. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen und ca. 35- 40 Minuten Backen. In Streifen schneiden, auskühlen lassen und genießen.

Tipps: Bei der Zubereitung sollte das Verhältnis zwischen nassen und trocknen Zutaten eingehalten werden, dann gelingen die Riegel immer.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Gesundes Frühstück](#)

Ich wünsche euch allen viel Freude beim Nachmachen und einen guten Start in den Tag,

eure Karin Knorr

GESUNDES FRÜHSTÜCK – Hirsebrei mit Früchten

geschrieben von Karin Knorr | 22. Juli 2018



In meiner kleinen Frühstückreihe zeige ich euch meine Lieblings-Frühstücks-Gerichte. Den Hirsebrei mache ich mir gern im Winter oder wenn es ein langer Tag wird. Ich koche mir immer etwas mehr Hirse. Sie ist nämlich vielseitig einsetzbar, hat viele Nährstoffe und kein Gluten. In meinem Beitrag [„Hirse – mehr als ein Sattmacher“](#) erfahrt ihr viele interessante Dinge.

Zutaten für 2 Portionen

- 1 kleine Tasse Hirse
- 1 Tasse Kokosmilch (oder Milch nach eurer Wahl)
- 1 TL Kokosfett (alternativ Butter)
- 1 Handvoll Früchte (wir hatten Aprikosen und Beeren)

Zubereitung

Eine kleine Tasse Hirse (vorher gründlich waschen) und zwei Tassen kochendes Wasser in einen Topf geben. Dieses köcheln lassen, bis kein Wasser mehr im Topf ist. In der Zwischenzeit das Obst waschen und kleinschneiden. Wenn ihr Äpfel oder Birnen verwendet, könnt ihr diese in einer Pfanne karamellisieren. Der Fruchtzucker im Obst ist ausreichend. Die Hälfte der gekochten Hirse sowie die Kokosmilch dazu geben und noch ein wenig quellen lassen. Wenn ihr die Früchte roh verwenden wollt, erst das Kokosfett in die Pfanne, gekochte Hirse dazu geben und kurz (2-3 Minuten) quellen lassen. Die Früchte gebt ihr unter den Hirsebrei. Hierzu haben wir wieder ein Video gedreht.

Tipps: Ich koche mir meist die doppelte Menge Hirse, so habe ich für den nächsten Tag etwas zum Frühstück. Ihr könnt den Brei noch mit Zimt, Ingwer oder Kakao würzen. Hirse eignet sich auch als Beilage oder man bereitet daraus einen Salat zu.

Gesundheitstipps: Die Aprikose ist eine absolute Nährstoffbombe. Sie hat den höchsten Anteil aller Obstsorten an Beta-Carotin. Weiterhin punkten sie mit Kalium, Calcium, Vitamin C, sowie B-Vitaminen. In Verbindung mit dem Hirsebrei unterstützen sie unsere Haut, Schleimhäute und somit unser

Immunsystem.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Bunter Hirsesalat](#)

Viel Spaß beim Nachkochen. Guten Appetit wünscht euch,

eure Karin Knorr

GESUNDES FRÜHSTÜCK – Dinkelpannkuchen

geschrieben von Karin Knorr | 22. Juli 2018



In meiner kleinen Frühstücksreihe möchte ich euch Ideen mit an die Hand geben, die ihr leicht umsetzen könnt. Wichtig ist, dass es eine leichte Mahlzeit ist und viele Nährstoffe vorhanden sind. Die Dinkelpannkuchen kann man sowohl süß als auch herzhaft anrichten. Natürlich eignen sie sich auch zum Lunch, Mittag- oder Abendessen. Zu diesem Rezept gibt es wieder ein Video auf [YouTube](#). Wir benötigen folgende

Zutaten für 4 Pfannkuchen:

- 2 Mittelgroße Eier
- 100 g Hüttenkäse
- 1-2 EL Dinkelmehl
- Joghurt als Dip

Für die herzhaft Variante:

- 2 Champignons
- 1 große Tomate
- 2 Frühlingszwiebeln
- Salz und Pfeffer

Für die süße Variante:

- 1 reife Banane
- Beeren
- Ahornsirup

Zubereitung:

Die Eier mit dem Frischkäse verrühren. Gemüse oder Obst kleinschneiden. Für die herzhaftere Variante das Gemüse, Salz und Pfeffer dazugeben. Alles vermengen und 5 Minuten ruhen lassen. Eine beschichtete Pfanne heiß werden lassen und einen Löffel Teig hinein geben. Von beiden Seiten etwa 2 Minuten anbraten und mit einem kleinen Salat und Joghurt servieren. Mit der süßen Variante ebenso verfahren. Wer noch etwas Süße braucht, gibt etwas Ahornsirup oder Honig dazu.

Tipps: Zu den herzhaften Pfannkuchen kann man Schinken oder Wurst mit braten. Auch haben wir schon Schalotten in den Teig gerührt. Den Frischkäse zur Hälfte mit Feta oder Parmesan ersetzen, bringt Abwechslung in den Pfannkuchen.

Diese Rezepte könnten auch interessant sein: [Vollkorn-Wraps](#)

Ich hoffe, euch macht es Freude, diese Pfannkuchen nach zu backen. Guten Appetit wünscht euch,

eure Karin Knorr

GESUNDES FRÜHSTÜCK – Beerenshake

geschrieben von Karin Knorr | 22. Juli 2018



Das Frühstück ist für mich die wichtigste Mahlzeit. Ohne etwas zu essen, kann ich das Haus nicht verlassen. Mit der Ausnahme, ich werde zum Frühstück eingeladen ☐ Mein Frühstück muss abwechslungsreich sein und dieses möchte ich euch gern in den nächsten Artikeln vorstellen. Heute beginne ich mit einem schnellen Shake.

Zutaten:

- 2 EL Haferflocken
- 1 Hand voll Beeren nach Wahl (frisch oder TK)
- 1 Banane
- 1 kleine Avocado (alternativ 2 EL Leinöl)
- 100 g Joghurt
- Saft einer halben Zitrone
- Milch nach Belieben

Zubereitung:

Alle Zutaten in einem Mixer pürieren. Dies funktioniert auch in einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab. Statt Milch könnt ihr auch Saft oder Wasser verwenden. Wie schnell er zubereitet ist, könnt ihr auf meinem YouTube-Kanal sehen.

Tipps: Wenn ihr den Shake noch etwas aufpeppen möchtet, verwendet zusätzlich Chiliflocken, etwas Pfeffer, Zimt und Kurkuma. So schmeckt er gleich etwas erfrischender und ist entzündungshemmend.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Orangen-Bananen-Drink](#),

Probiert einfach aus, was euch schmeckt und berichtet in den Kommentaren. Ich wünsche euch viel Spaß und einen guten Start in Tag

Eure Karin Knorr