

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 – 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