

GESUNDES FRÜHSTÜCK – eiweißreiche Pfannkuchen

geschrieben von Karin Knorr | 3. Juli 2020



Hallo meine Lieben, ich habe vor, meine kleine Frühstücksserie wieder etwas zu erweitern. Hier findet ihr Ideen, die ihr ohne großen Aufwand und in kurzer Zeit zubereiten könnt. Wichtig ist, dass es eine leichte Mahlzeit ist, die viele Nährstoffe bietet. Natürlich eignen sich diese kleinen Küchlein auch zum Brunch, Mittag- oder Abendessen. Ihr benötigt folgende

Zutaten für 4 Pfannkuchen

- 2 Mittelgroße Eier
- 100 g Hüttenkäse / Körniger Frischkäse
- 3 gehäufte EL Buchweizenmehl
- 1 gehäufter EL Kokosmehl
- Joghurt als Dip und Beeren als Topping

Zubereitung:

Die Eier schaumig rühren. Nun den Frischkäse unterheben. Zum Schluss kommt das Mehl hinzu. 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 Joghurt sowie Beeren servieren. Wer noch etwas Süße braucht, gibt etwas Ahornsirup oder Honig dazu.

Tipps: Wenn ihr lieber die herzhaftere Variante bevorzugt, könnt ihr mit Zwiebeln, Tomate oder Champignons experimentieren. Zu den herzhaften Pfannkuchen kann man zusätzlich Schinken oder Wurst mit braten. Den Frischkäse zur Hälfte mit Feta oder Parmesan ersetzen, bringt Abwechslung in den Pfannkuchen.

Gesundheitstipps: Dieses Frühstück ist wieder sehr eiweißreich und bietet alle essentiellen Aminosäuren. Im Kokosmehl befinden sich viele Mineralstoffe, wie Eisen, Zink, Magnesium, Mangan, Kalium, Kalzium, Phosphor und Kupfer. Da wir Buchweizenmehl verwenden, ist der Pfannkuchen glutenfrei. Die Beeren punkten mit vielen Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen. Also wieder ein Frühstück mit allen Nährstoffen.

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

Für Fragen und Ideen rund um das Thema Ernährung bin ich gern für euch da. Schreibt mir einfach in die Kommentare oder eine Mail.

Eure Karin Knorr

BOHNEN-TOPF MIT SPINAT

geschrieben von Karin Knorr | 3. Juli 2020



Meine Lieben, heute habe ich wieder ein sehr einfaches Gericht für euch. Alles in einem Topf und recht schnell zubereitet. Alle Zutaten dieses Rezeptes habe ich immer in meinen Vorräten zu Hause. Daher kann ich flexibel sein.

Zutaten für 3-4 Portionen:

- 500 g weiße Riesenbohnen (gekocht)
- 400 ml Tomaten (aus der Dose)
- 2 mittlere Zwiebeln
- 2 große Knoblauchzehen
- 3 Zweige Rosmarin
- 50 g Parmesan (optional)
- 50 g Spinat (TK, frisch etwas mehr)
- 2 TL Gemüsebrühe ([selbst gemacht](#))
- Öl zum Anbraten
- etwas Butter (optional)
- Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß
- 125 g Polenta (optional)

Zubereitung:

Zwiebeln würfeln, Knoblauch hacken, Rosmarinnadeln vom Stiel zupfen und hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Rosmarin zufügen

ebenso die Brühe. Unter Wenden dünsten. Als Nächstes die Bohnen und Gewürze zufügen, mit Wasser ablöschen. Jetzt kommen Tomaten und der Spinat dazu. Unter Rühren etwa 10 Minuten köcheln lassen. Schon ist er fertig. Ihr könnt den Bohnentopf servieren.

Tipps: Ich habe Auflaufformen genommen und sie mit dem Eintopf befüllt, mit Parmesan bestreut und ein Flöckchen Butter darüber gegeben. Für 5 Minuten in den Backofen stellen und gratinieren. Als Beilage gab es Polenta (Rest vom Vortag) als Wölkchen in der Pfanne gebraten.

Gesundheitstipps: Der Bohnentopf ist sehr vitalstoffreich. So bieten die Bohnen neben vielen Ballaststoffen, essentielle Aminosäuren, B-Vitamine, Eisen, Kalium, Zink und vieles mehr. Wer seine Ernährung optimieren möchte, kann die Mahlzeit mit einem Löffel kaltgepresstem Öl und Kräutern servieren.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Schokomus aus schwarzen Bohnen](#)

Braucht ihr Hilfe bei der Ernährungsumstellung oder habt Fragen, ich bin gern für euch da.

Eure Karin Knorr

GESUNDES FRÜHSTÜCK – eiweißreiche Brötchen

geschrieben von Karin Knorr | 3. Juli 2020



Hallo meine Lieben, ich bin mittlerweile 8 Wochen wegen Corona zu Hause. Mein Einkaufsverhalten hat sich sehr verändert. Ich versuche für 2 Wochen zu planen, kaufe Basics und habe verschiedene Zutaten als Tiefkühlkost. So kommt es auch vor, dass sich weder Brot noch Brötchen in meinem Vorrat befinden. Hierfür habe ich ein ganz einfaches Rezept für euch:

Zutaten für 4 Brötchen oder 8 Mini-Muffins

- 150 g kernige Haferflocken
- 150 g körniger Frischkäse
- 3 Eier
- 2 TL Backpulver (Weinstein)

- 1 Prise Salz
- 2 TL getrocknete Kräuter

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermengen. Die Masse sollte zähflüssig sein. Als Nächstes 4 Häufchen auf ein Backblech (mit Backpapier belegen) verteilen. Ich verteile den Teig am liebsten in Förmchen. Im Backofen brauchen sie 15 Minuten. Sie sind fertig, wenn sie eine schöne braune Farbe haben. Mit der Stäbchenprobe seid ihr auf der sicheren Seite.

Tipps: Abwechslung bringen andere Flocken, zum Beispiel aus Dinkel. Den Frischkäse könnt ihr gegen Magerquark austauschen. Ich mag die Brötchen als Muffin. Eine gute Idee auf einem Buffet oder eine kleine Vorspeise mit einem leckeren Dip.

Gesundheitstipps: Haferflocken haben sehr viele Nährstoffe. Unter anderem essentielle Aminosäuren, B-Vitamine und viele Ballaststoffe. Der Hüttenkäse bietet eine Extra-Portion an Eiweiß, ebenso die Eier. Diese Brötchen passen gut in die Gewichtsreduktion, sind empfehlenswert für Diabetiker und für alle, die sich gesund ernähren möchten. **Wichtig:** Von Natur aus ist der Hafer glutenfrei. Nur kann es bei handelsüblichem Hafer durch die Verarbeitung nicht garantiert werden. Bitte achtet hier auf die Zutaten-Liste.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Hummus](#), [Feta-Tomaten-Dip](#)

Ich wünsche euch allen viel Spaß beim Backen und Schlemmen,

eure Karin Knorr

SCHOKO-CREME aus schwarzen Bohnen

geschrieben von Karin Knorr | 3. Juli 2020



Hallo meine Lieben, fahrt ihr genauso wie ich auf Desserts ab? Ich habe etwas

ausprobiert, dass ich unbedingt mit euch teilen muss. Ich bin ja immer auf der Suche nach Zuckeralternativen und wie ihr schon mitbekommen habt, süße ich oft mit Obst. Meine Kombination heute ist ziemlich spannend. Aus Bananen und Bohnen ist ein leckeres Dessert geworden, dass ihr unbedingt ausprobieren solltet.

Zutaten für 4 Portionen:

- 140 g schwarze Bohnen
- 1 Banane
- 15 g Mandeln (oder Nüsse eurer Wahl)
- 1 TL Kakaopulver
- 50 ml Mandelmilch (alternativ Soja-, Hafer- oder Kokosmilch)
- 50 g Mandelmus
- 40 g Ahornsirup (oder Süße eurer Wahl)
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

Alle Zutaten in einem Mixer zu einer Creme verarbeiten. In Gläser abfüllen und mit Früchten (Beeren) und Minze servieren.

Tipp: Wer diese Art von Dessert mag, kann die Zutaten auf Vorrat haben und das Schoko-Mus in wenigen Minuten zubereiten. Bei den Zutaten könnt ihr wie immer variieren.

Gesundheitstipps: Die schwarzen Bohnen sind wie alle Hülsenfrüchte, reich an Proteinen. Dieses Protein in den schwarzen Bohnen hat allerdings eine Besonderheit: es ähnelt sehr stark dem tierischen Eiweiß und ist somit eine vollwertige Alternative zu Fleisch und Milchprodukten. Neben Ballaststoffen, Vitaminen A und B enthalten schwarze Bohnen jede Menge Mineralstoffe und Spurenelemente. Das wären unter anderem Calcium, Zink, Eisen, Kalium und Magnesium. Ungesättigte Fettsäuren können auf natürliche Weise den Cholesterinwert senken.

Dieses Dessert könnte ich auch gefallen: [Schokoladenmus mit Himbeeren](#)

Viel Spaß beim Probieren.

Eure Karin

GESUNDES FRÜHSTÜCK – Menemen

geschrieben von Karin Knorr | 3. Juli 2020



Heute zeige ich euch eine neue Frühstücksidee. Als ich noch zu Hause bei meinen Eltern wohnte, gab es dieses Rührei im Sommer mit frischen Tomaten recht oft. Bei meinen türkischen Freunden gibt es Menemen zum ausgiebigen Frühstück oder Brunch. Ich habe es jetzt wieder öfter auf meinem Tisch, weil es einfach lecker ist.

Zutaten für 4 Personen:

- 4-5 Eier
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 3 grüne Spitzpaprika
- 1 Dose Tomaten
- Öl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Das Gemüse kleinschneiden. Etwas Öl in die Pfanne geben und Zwiebeln sowie Paprika darin kurz anbraten. Als Nächstes kommen die Tomaten dazu. Etwa 5 Minuten köcheln lassen. Jetzt bekommen die Eier ihren Auftritt und gesellen sich zu der Paprika-Tomaten-Mischung. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und so lange rühren und braten, bis die Eier vollkommen gar sind. Es kann serviert werden.

Tipps: Ich garniere immer mit Petersilie und Chili. Wenn ihr andere Gemüsesorten lieber esst, könnt ihr diese gern verwenden. Dann ist es halt ein ganz anderes Rezept. Jedoch genauso lecker.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Spinat-Lachs-Omelette](#), [Quinoa-Pfannkuchen](#)

Ich hoffe, euch gefällt auch dieses Rezept und freue mich über euer Feedback. Alles Liebe wünsche ich euch,

eure Karin Knorr