

GESUNDES FRÜHSTÜCK – Quinoa-Porridge

geschrieben von Karin Knorr | 20. Februar 2019



Über Frühstück gibt es so viele verschiedene Meinungen. Die einen meinen, es wird überbewertet und raubt uns am Morgen die Energie. Die anderen sagen, Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit am Tag. Für mich gilt „ohne Frühstück, ohne mich“. Eine Reportage zeigte einmal auf, dass die ältesten Menschen, also die über 100 Jahre alt sind, immer etwas zum Frühstück essen. Hier müsst ihr für euch selbst entscheiden, ob ihr mit oder ohne aus dem Haus gehen wollt. In meiner Frühstücksreihe findet ihr abwechslungsreiche Ideen, wie ihr euer Frühstück gestalten könnt. Heute gibt es ein Quinoa Frühstück. Hierfür benötigt ihr nur wenige

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Tassen Quinoa
- 1 Tasse Kokosmilch
- 2 EL Walnüsse
- 1 EL Kokosblütenzucker
- je 1 TL Kakao, Zimt, Vanille, Kurkuma, Ingwer
- 1 Banane

Zubereitung:

Quinoa gründlich unter fließendem Wasser abspülen. In einem Topf ein Teil Quinoa und zwei Teile Wasser kurz aufkochen und dann bei kleiner Hitze quellen lassen, bis kein Wasser mehr zu sehen ist. Als Nächstes Milch und Gewürze zugeben und weiter köcheln lassen, bis ein cremiger Brei entsteht. In der Zwischenzeit die Nüsse rösten, mit dem Kokosblütenzucker karamellisieren und beiseitestellen. Die Bananen können auch leicht angebraten werden. Schon kann angerichtet werden.

Tipps: Ich bereite so ein Frühstück immer vor. So habe ich am Morgen mehr Ruhe, meinen Brei zu genießen. Die Banane könnt ihr durch Obst der Saison ersetzen. Auch bei der Milch könnt ihr variieren.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Hirsebrei mit Äpfeln](#), [Smoothie](#)

Nun wünsche ich euch einen guten Start in den Tag und viel Freude beim Probieren,

eure Karin Knorr

KNUSPERMÜSLI aus KÜRBIS und Nüssen

geschrieben von Karin Knorr | 20. Februar 2019



Ihr wartet auf mein Rezept vom Granola, heute habe ich es endlich für euch. Ich kann euch gar nicht sagen, warum ich dieses Granola nicht schon eher für mich entdeckt habe. Jetzt probiere ich immer wieder eine neue Rezeptur aus und bin total begeistert. Wusstet ihr, dass Granola Knuspermüsli heißt? Heute habe ich Kürbis verwendet. Schaut selbst, wie einfach es zubereitet ist.

Zutaten:

- 5 EL Kürbispüree
- 3 EL Kokosfett (alternativ Butter oder mischen)
- 1 EL Ahornsirup
- 1 Tasse Buchweizen
- 1 Tasse Mandeln
- 1/2 Tasse Hirse
- 1/2 Tasse Leinsamen
- 1/2 Tasse Sonnenblumen
- 1/2 Tasse Kürbiskerne

Zubereitung:

Für das Kürbispüree koche ich Kürbis, püriere ihn und fertig ist diese Zutat. Ihr könnt es im Kühlschrank etwa eine Woche aufbewahren. Bevor ihr beginnt, heizt ihr den Ofen auf 170 Grad vor. Das Kokosfett auslassen und zum Püree geben. Nun die restlichen Zutaten mit dem Püree vermengen, auf ein Backblech verteilen, in den Ofen schieben und backen. Zwischendurch das Granola umrühren, damit es von allen Seiten schön knusprig wird. Nach 45 Minuten aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Dann in Gläser füllen und bei Bedarf verwenden.

Tipps: Das Granola könnt ihr zu Süßspeisen essen oder in Suppen verwenden. Probiert es einfach aus und nehmt eure Lieblingszutaten.

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

Viel Freude beim Probieren wünscht euch,

eure Karin Knorr

GESUNDES FRÜHSTÜCK – Herzhafte Muffins

geschrieben von Karin Knorr | 20. Februar 2019



„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,

GESUNDES FRÜHSTÜCK – Beerenshake

geschrieben von Karin Knorr | 20. Februar 2019



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

SMOOTHIE – Power für Zwischendurch

geschrieben von Karin Knorr | 20. Februar 2019



Möchtet ihr euch optimal ernähren, steht auf dem Plan: 5 Portionen Obst und Gemüse? Nicht jeder kann das täglich umsetzen. Wie wäre es mit einem Saft aus Obst und Gemüse oder einem selbst kreideten Smoothie? Neben vielen Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen bringt er auch noch Farbe und Schwung in unseren Alltag. So einfach geht es:

Zutaten für 2 Personen:

70 g Salat der Saison
1 Banane
1 Kiwi
100 g Mango
15 g frische Kräuter nach eurem Geschmack
100 g Wasser
250 g Apfelsaft (100%)
Saft einer halben Zitrone
Eiswürfel

Zubereitung:

Diese ist ganz einfach. Alles in einen Mixer oder Küchenmaschine geben und zirka eine Minute pürieren. Ein Pürierstab tut es auch. Hier könnt ihr die Eiswürfel zum Schluss hinzufügen. In Gläser geben und genießen.

Tipp: Hier könnt ihr echt alle Obst- und Gemüsesorten verwenden, je nach Lust und Laune. Zu beachten ist, der Fruchtzuckergehalt. Ein Glas (0,25 l) pro Tag ist optimal.

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

Viel Spaß beim Kreieren eurer eigenen Smoothies. Über eure Ideen würde ich mich sehr freuen,

eure Karin Knorr