

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

SCHOKOLADENMUS mit Himbeersoße

geschrieben von Karin Knorr | 3. Juli 2020



Ein Stück Schokolade hilft oftmals, um sich wieder besser zu fühlen. Doch plagt nach dem Genuss oft das schlechte Gewissen. Dabei muss man es gar nicht haben. Denn die Schokolade ist ein wichtiger Wirkstofflieferant. So senkt der hohe Kakaogehalt (optimal 70 %) zum Beispiel den Blutdruck und Entzündungen sowie stärkt das Immunsystem. Vielen ist die dunkle Schokolade zu bitter, daher wird sie auch in vielen Varianten angeboten, unter anderem mit Gewürzen und Honig oder Fruchtfüllungen.

Lecker ist die dunkle Schokolade auch zerlassen in heißer Milch. Mit Gewürzen wie Zimt, Pfeffer, Chili abgeschmeckt schützt sie vor Erkältungskrankheiten. Das folgende Rezept ist ein leichter und dazu noch gesunder Nachtisch.



Zutaten für 4 Personen

- 100 g Schokolade (70 %)
- 500 g Magerquark
- 200 g Sahne
- 3 bis 4 TL Honig
- 300 g Himbeeren

Zubereitung

Schokolade zerlassen oder klein raspeln. Den Quark und Honig dazu geben und gut verrühren. Nun die Schlagsahne steif schlagen und unter heben. Jetzt kann jeder nach Fantasie Gewürze dazu geben und mit Früchten garnieren. Die Himbeeren pürieren oder als ganze Früchte schichtweise in einem Glas servieren.

Tipp: Wem die Schlagsahne zu mächtig ist, der kann auch Sahnequark nehmen oder den Quark nur mit etwas Milch oder Sprudel anrühren.

Hier habe ich eine vegane Variante für euch: [Schoko – Avocado – Mus](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Experimentieren

eure Karin Knorr