

22 Knuspermüsli



Früh
herbst
rück

Apfelquark mit Pfirsich

FÜR 1 PORTION
7 Min.

1 PFIRSICH
100 G MAGERQUARK
100 G APFELMUS
1 TL BIRNENDICKSAFT
1 MSP. ZIMT

Pfirsich waschen, entkernen und klein schneiden. Quark mit Apfelmus verrühren. Pfirsichstückchen unterheben. Quark mit Birnendicksaft und Zimt abschmecken. —> Das Ganze in eine gut verschließbaren Plastikdose oder ein Twist-off-Glas füllen. Den Löffel nicht vergessen, am besten in eine Serviette gewickelt mitgeben.

Frühstücks- waffeln

FÜR 6 STÜCK
20 Min.

50 G MEHL
100 G VOLLKORNMEHL
2 TL BACKPULVER
250 ML MINERALWASSER
1 PRISE SALZ

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und miteinander verrühren. Den Teig einige Minuten ruhen lassen, denn er dickt nach. —> Portionsweise 2 EL Teig in das heiße Waffeleisen füllen und 2–3 Min. backen.

TIPP Die Waffeln sind ideal zum Vorbacken, denn sie können eingefroren und bei Bedarf im Toaster aufgetaut werden.

Frühstückswaffeln



American Pancakes

FÜR 12 STÜCK
25 Min.

2 EIER
25 G ZUCKER
20 G MEHL
2 TL BACKPULVER
1 PRISE SALZ
200 ML MILCH
25 ML ÖL
ETWAS FETT
100 G FRÜHSTÜCKSSPECK
12 EL AHORNSIRUP

Eier trennen und Eiweiß steif schlagen. Eigelb mit dem Zucker verrühren. Mehl, Backpulver, Salz, Milch und Öl dazurühren und zum Schluss das Eiweiß unterheben. —> Für einen Pancake 2–3 EL Teig in eine heiße Pfanne geben und in etwas Fett ausbacken. Die fertigen Pancakes im Backofen warm stellen. —> Währenddessen die Speckscheiben in der Pfanne anbraten, auf die Pancakes legen und etwas Ahornsirup darübergießen.

VARIANTE Für Bananen-Pancakes eine Banane vierteln, in Scheiben schneiden, die Bananenstücke auf die Pancakes legen und mitbraten. Für Blaubeer-Pancakes Blaubeeren auf die Pancakes legen und mitbraten, für Honig-Pancakes die Pfannkuchen vor dem Verzehr mit Honig beträufeln.

Gerollte Eierpfannkuchen

FÜR 4 STÜCK
20 Min.

2 EIER
100 G WEIZENVOLLKORNMEHL
120 ML MILCH
1 EL RAPSÖL
1 EL BUTTER
MARMELADE ZUM BESTREICHEN

Eier mit dem Mehl und der Milch zu einem flüssigen Pfannkuchenteig verschlagen. Wenn Zeit ist, etwas ruhen lassen. —> Das Öl zusammen mit der Butter in eine Pfanne geben und nacheinander 4 Pfannkuchen backen. —> Pfannkuchen mit Marmelade bestreichen, aufrollen. Wenn Kinder sie mit der Hand essen dürfen, schmecken sie noch besser!

TIPP Rühren Sie den Teig schon morgens direkt nach dem Aufstehen an. Die Pfannkuchen können auch am nächsten Tag wieder aufgebacken oder in der Mikrowelle erwärmt werden. Pfannkuchen zum Frühstück können bei schlechten Essern eine gute Basis für den stressigen Schultag sein.

American Pancakes



Möhren-Nuss-Crumble

FÜR 5 PORTIONEN
50 Min.

4 MÖHREN
2 EIER
500 ML MILCH
200 G KERNIGE HAFERFLOCKEN
4 EL KOKOSRASPEL
1 PÄCKCHEN VANILLEZUCKER
1 TL BACKPULVER
¼ GERIEBENER INGWER
½ TL ZIMT
¼ TL GEMAHLENER KARDAMOM
1 PRISE SALZ
50 G CRANBERRYS
180 G WALNÜSSE
100 G KÜRBISKERNE
4 EL AHORNSIRUP ODER HONIG
2 EL KOKOSNUSSÖL ODER RAPSÖL
4 KLEINE BIRNEN

Ofen auf 180 Grad vorheizen. —> Möhren raspeln. Eier und Milch verquirlen. Haferflocken, Kokosraspel, Vanillezucker, Backpulver, Gewürze, Möhren und Cranberrys dazugeben und alles gut mischen. Masse in eine gefettete Auflaufform geben. —> Nusskerne und Kürbiskerne mit Ahornsirup und Öl gut vermengen und gleichmäßig als Topping in die Auflaufform geben. 30 Min. backen, etwas auskühlen lassen und mit Birnenscheiben servieren.

VARIANTE Statt Cranberrys eignet sich auch jedes andere Trockenobst.

Porridge mit Honig

FÜR 2 PORTIONEN
20 Min.

½ L MILCH
1 PRISE SALZ
100 G HAFERFLOCKEN
2 EL HONIG
ZIMT NACH GESCHMACK
FÜR DIE GARNITUR
ETWAS ÖL
2 EL BRAUNER ZUCKER
4 EL HAFERFLOCKEN

Für die Garnitur Backblech mit Backpapier belegen. Papier mit Öl bestreichen. —> Zucker bei mittlerer Hitze in einem Topf schmelzen. Haferflocken einstreuen und mit dem Zucker karamellisieren. Mischung rasch auf eine Hälfte des Papiers gießen. Zweite Papierhälfte darüber schlagen. Masse mit einem Nudelholz dünn ausrollen. —> Für den Porridge Milch erhitzen und salzen. Haferflocken einrühren und etwa 10 Min. bei mittlerer Hitze unter Rühren dick einkochen. Honig dazugeben. Porridge mit Zimt bestreuen und mit den karamellisierten Haferflocken garnieren.

Ofenmüsli

FÜR DEN VORRAT
1 Std.

500 G HAVERFLOCKEN
80 G LEINSAMEN
50 G KOKOSFLOCKEN
100 G SONNENBLUMENKERNE
200 G KÜRBISKERNE
150 G PEKANUSSKERNE ODER MANDELN
150 G GESCHÄLTE HASELNÜSSE
3 EL RAPSÖL
6 EL AHORNSIRUP ODER HONIG
350 G GEHACKTES TROCKENOBST

Ofen auf 130 Grad vorheizen. —> Trockene Zutaten (bis auf Trockenobst) mischen. Die Menge in zwei Portionen teilen. —> Öl und Ahornsirup erhitzen, mit der einen Portionshälfte vermischen. Diese auf 1–2 Backbleche verteilen und ca. 45 Min. backen. —> Anschließend auskühlen lassen und mit der anderen Portionshälfte und dem Trockenobst mischen. In luftdichtem Behälter aufbewahren.

VARIANTE Für die Schoko-Variante zusätzlich 2 EL Kakaopulver, für die Weihnachtsvariante zusätzlich je 1 TL Zimt und Vanilleextrakt hinzufügen.

Kokos-Polenta-Frühstück

FÜR 4 PORTIONEN
10 Min.

350 ML MANGO-MARACUJA-SAFT
50 G ZUCKER
150 G POLENTA
30 G KOKOSRASPEL
150 ML MILCH
1 BANANE

Saft und Zucker in einem Topf aufkochen und die Polenta einrühren. Kokosraspel in die angegedickte Polenta rühren, Milch dazugeben, rührend aufkochen und den Topf vom Herd nehmen. —> Die Banane in mundgerechte Stücke schneiden und unterrühren.

VARIANTE Für ein Kokos-Polenta-Desert den Polentabrei ohne die Banane in eine flache Form füllen, auskühlen lassen, dann mit Mandelblättchen bestreuen und abgekühlt servieren.

Knusper-Müsli

FÜR DEN VORRAT

20 Min.

50 G HASELNUSSKERNE

50 G SONNENBLUMENKERNE

500 G GROBE HAFERFLOCKEN

100 G GETROCKNETE APRIKOSEN

100 G GETROCKNETE KIRSCHEN

100 G CORNFLAKES

Haselnusskerne und Sonnenblumenkerne grob hacken. Dafür ein schweres Messer oder einen Blitzhacker verwenden. In einer beschichteten Pfanne zuerst Haselnusskerne und Sonnenblumenkerne ohne Zugabe von Fett rösten. In eine Schüssel geben und auskühlen lassen.

➔ Dann in mehreren Portionen Haferflocken leicht anrösten und zu den Kernen in die Schüssel geben. ➔ Aprikosen in kleine Würfel schneiden und Kirschen grob hacken. Getrocknete Früchte mit Cornflakes unter die anderen Zutaten mengen. Das fertige Müsli in einer Dose an einem kühlen und trockenen Ort luftdicht verschlossen aufbewahren.

French-Toast mit Ananas

FÜR 5 PORTIONEN

20 Min.

80 G BUTTER

100 G ZUCKER

1 KLEINE ANANAS

5 GROSSE EIER

250 ML KOKOSMILCH

½ TL ZIMT

MIND. 10 GROSSE SCHEIBEN TOAST

ODER ROSINENBROT

150 G KOKOSRASPEL

AHORNSIRUP

2 EL Butter in einer großen Pfanne erhitzen, 2 TL Zucker zufügen. In Scheiben geschnittene Ananas in die Pfanne geben und karamellisieren, anschließend warm stellen. Ei, Kokosmilch, Zimt und restlichen Zucker verquirlen. ➔ Restliche Butter portionsweise in einer Pfanne schmelzen. Brotscheiben diagonal teilen, in dem Ei-Kokosmilch-Gemisch wälzen, in Kokosraspeln wenden und ausbraten. ➔ Pro Portion je 2 Toastscheiben-Hälften mit der Ananas anrichten und mit Ahornsirup übergießen.

TIPP Auch für Spieße geeignet (Toast und Ananas entsprechend klein schneiden).

Franch-Toast mit Ananas

