

# Feinschmecker-Frühstück

## Brötchen

<b>Sesam-Kipferl (16 Stück)</b>	
600g Weizenvollmehl 40g Hefe 1/8 l Wasser 2 Becher Jogurt 1 TL Salz 40g Butter 1 Ei Sesam	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hefe in lauwarmem Wasser auflösen und mit allen Zutaten (außer Sesam) in der Küchenmaschine zu einem weichen Teig kneten (ca. 10 min).</li> <li>• rasten lassen.</li> <li>• kräftig durchkneten, nochmals gehen lassen.</li> <li>• Teig halbieren und zu zwei fingerdicken Tortenplatten auswalken.</li> <li>• Jede runde Teigplatte wie eine Torte in 8 Teile schneiden, von der breiten Seite her aufrollen und Kipferln formen.</li> <li>• Auf einem Backblech nochmals kurz gehen lassen, mit verquirltem Ei oder Wasser bestreichen und nach Belieben mit Sesam bestreuen.</li> <li>• Im vorgeheizten Ofen bei 220 °C etwa 30 min backen.</li> </ul>

<b>Kürbiskernbrötchen (ca 20 Stück)</b>	
200g Weizenvollmehl 200g Mehl (glatt) 80g Kürbiskerne 1/2 TL Salz 1 P. Trockenhefe 1 TL Honig 1/4 l Wasser (lauwarm) 2 EL Öl 3 EL Kürbiskerne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aus Mehl, grob gehackten Kürbiskernen, Salz, Hefe, Honig, Wasser und Öl einen weichen Hefeteig herstellen.</li> <li>• rasten lassen.</li> <li>• Brötchen formen, erneut rasten lassen, mit Wasser bestreichen und mit gehackten Kürbiskernen bestreuen.</li> <li>• bei 220°C backen.</li> </ul>

## Brotaufstriche

<b>Vitamin-Topfen</b>	
1 Becher Topfen 1/2 Becher Jogurt 1/2 rote Paprika 1/2 gelbe Paprika 2 Essiggurken 1/2 Zwiebel 1/2 Apfel 1/2 Bund Radieschen 1 Spritzer Tobasco Salz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Topfen und Jogurt mit dem Handmixer cremig rühren.</li> <li>• Paprika, Essiggurken, Zwiebel, Apfel und Radieschen in sehr kleine Würfel schneiden und mit dem Topfen vermischen.</li> <li>• Mit Tobasco und Salz würzen und bis zum Servieren kühl stellen.</li> </ul>



### **Kräuter-Topfen-Aufstrich**

250g Topfen etwas Milch 1/2 Bund Petersilie 1 Bund Schnittlauch 1 EL Zitronensaft Salz Pfeffer	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräuter waschen; Schnittlauch fein schneiden, Petersilie fein hacken.</li> <li>• Topfen mit etwas Milch, Zitronensaft, Salz und Pfeffer mit dem Handmixer cremig aufschlagen.</li> <li>• Die Kräuter einrühren und bis zum Servieren kühl stellen.</li> </ul>
--	--

### **Ei-Gemüse-Aufstrich**

3 Eier 1 Karotte 4 Essiggurken 200g Topfen 2 EL Jogurt 1 TL Senf Salz Pfeffer	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Karotte waschen und in sehr feine Würfel schneiden (roh weiterverwenden oder bissfest dünsten).</li> <li>• Eier hart kochen, abschrecken und fein hacken.</li> <li>• Essiggurken ebenfalls in sehr feine Würfel schneiden.</li> <li>• Topfen mit Jogurt glatt rühren, sämtliche Zutaten zufügen und alles gut vermengen.</li> </ul>
--	--

Neben Aufstrichen eignen sich auch magerer Schinken oder Käse, fein garniert mit diversem Gemüse (Karotten, Kohlrabi, Essiggurken, Tomaten, Salatblättern usw.) besonders gut fürs Frühstück oder auch als Zwischenmahlzeit. Wer Süßes bevorzugt, kann auch einmal das folgende Marmeladerezept ausprobieren.

### **Erdbeer-Marmelade**

1 kg Erdbeeren 350 g Zucker 1 Zitrone 1 P. Geliermittel (zuckersparend)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erdbeeren waschen, entstielen und in Stücke schneiden.</li> <li>• Erdbeeren und den Saft einer Zitrone in einem ausreichend großen Topf mit dem Geliermittel verrühren und unter Rühren aufkochen.</li> <li>• Sobald die Fruchtmischung kocht, den Zucker einrühren und ca 5 min weiterkochen lassen.</li> <li>• Mit dem Schneebesen durchrühren und in heiß ausgespülte Marmeladegläser füllen.</li> </ul>
---	--

## Müsli

### **Erdbeer-Bananen-Müsli (4 Portionen)**

200g Erdbeeren 2 Bananen ½ kg Jogurt 150g Frühstücksflocken Honig od. Birnendicksaft Zitronensaft	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Früchte klein schneiden, mit den restlichen Zutaten vermischen und abschmecken.</li> </ul>
--	---



### **Bananen-Brombeer-Müsli (4 Portionen)**

3 Bananen  
½ Zitrone  
1 Becher Jogurt  
¼ l Milch  
150g Topfen  
200g Frühstücksflocken  
200g Brombeeren  
Honig

- Bananen mit Zitronensaft pürieren, dann Jogurt, Milch und Topfen einrühren.
- Frühstücksflocken und Brombeeren unterheben und nach Bedarf mit Honig süßen.

### **Bircher-Müsli (4 Portionen)**

100g Haferflocken  
¼ l Milch  
½ l Jogurt  
300g Früchte  
2 EL Nüsse  
1 EL Rosinen  
Zitronensaft  
Honig

- Haferflocken mit Milch und Jogurt verrühren.
- Kleingeschnittene Früchte (Orangen, Bananen, Äpfel, Birnen, Kirschen, diverse Beeren usw), gehackte Nüsse und Rosinen unterheben.
- Mit Zitronensaft und Honig abschmecken.

### **Knusper-Müsli (4 Portionen)**

2 Äpfel  
Zitronensaft  
Honig  
150g Corn-flakes  
½ l Milch  
oder ¾ l Jogurt

- Äpfel in dünne Scheiben schneiden oder fein raspeln und mit Zitronensaft beträufeln.
- Alle Zutaten mischen und das Müsli gleich verzehren.

### **Grünkern-Müsli mit Marillen (4 Portionen)**

150g Grünkern  
ca ¼ l Milch  
2 Banane  
4 EL Haselnüsse  
10 Marillen

- Grünkern mittelfein schroten und über Nacht in ¼ l Wasser quellen lassen.
- In der Früh überschüssiges Wasser abgießen.
- Milch, mit einer Gabel zerdrückte Bananen, grob gehackte Nüsse und in kleine Stücke geschnittene Marillen mit dem Grünkern vermischen.

## **Getränke**

- Tee (Früchtetee, Kräutertee)
- Milch (vor allem Magermilchgetränke)
- Fruchtsäfte (verdünnt mit Wasser oder Mineralwasser)