

Gesundes Frühstück für und mit unseren Kindern

Rezepte

Obst mit frischen Haferflocken

Knuspermüsli

Hefebrot (Dinkel-Roggen)

Obst mit frischen Haferflocken

Pro Person ca. 1 EL Hafer grob schrotet oder flocken, mit lauwarmem Wasser eben so bedecken, dass kein Wasser abgegossen werden muss; ca. 20 min. quellen lassen.

Einen Obstsalat aus saisonalem Obst herstellen (z.B. Äpfel, Birnen, Orange, Bananen, frisch gemahlene Mandeln) mit dem Getreidebrei vermengen.

Mit geschlagener Sahne und/oder etwas Honig servieren.

Hafer gibt Energie, deswegen sind Haferflocken auch ein beliebtes Frühstück bei Kindern. Diese Flocken liefern wertvolle Nahrung fürs Gehirn. Sie enthalten Magnesium, Phosphor, Eisen und Zink, zudem viel Vitamin B1 und B6. Hafer ist glutenarm.

Knuspermüsli = Topping

Zutaten

500g Haferflocken

$\frac{1}{2}$ Tasse Kokosflocken

1 Tasse gehackte Nüsse (Hasel-, Wal-, Cashews, Para-)

$\frac{1}{2}$ Tasse Sonnenblumenkerne

$\frac{1}{2}$ Tasse Sesamsaat

$\frac{1}{2}$ Tasse Leinsaat

125g Butter (oder Margarine)

125g Honig (oder Ahornsirup)

1 EL (Pflanzen-)Milch od. Sahne

2 Prisen Salz

alles schmelzen, verrühren und mit den trockenen Zutaten vermischen

Alles auf 1-2 Blechen bei 150-160°C Umluft im Backofen ca. 30-45 min rösten.

Wichtig: Immer wieder (ca. alle 10 Min.) umrühren, da die Oberfläche leicht zu dunkel wird!!!

Hefe-Blitzbrot

700g Dinkelmehl (alt.: 500g Dinkel-/200g Roggenmehl)

$\frac{1}{2}$ Würfel Hefe in 100ml kaltem Wasser auflösen

400ml lauwarmes Wasser

1 TL Salz

3 EL Obstessig (= "Kunstsauer")

Alles verkneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand ablöst. 30 min. gehen lassen (z.B. im beleuchteten Backofen ohne Hitzeeinstellung). Kastenform gut fetten und mit Haferflocken, Sesam, Mohn, Leinsaat o.ä. ausstreuen. Bei 250°C ca. 15 min, bei 200°C ca. 30 min backen. Beim Vorheizen ein feuerfestes Gefäß mit Wasser in den Ofen stellen.

Uns allen wünsche ich viel Spaß und einen guten Appetit!