

Frühstücksvarianten für Erwachsene

Klassisch



Haferflockenbrötli *
Butter, Konfitüre oder Honig
Frisches Saisonobst
Milchkaffee oder Milchgetränk

Modern



Müesli* mit Jogurt oder Quark,
frischem Saisonobst, Vollkornflocken
Tee oder Kaffee

Schnell und einfach



1 Glas Milch oder ein Latte Macchiato und
ein Vollkornbrötli*,
1 Apfel für unterwegs

Warm und würzig



Gekochtes Getreide*,
Milch oder Jogurt,
frisches Obst,
Honig und Nüsse
Tee

Gemütlich und entspannt



Pancakes*
Hüttenkäse, griechisches Jogurt oder
Crème fraîche
Frisches Saisonobst
Honig
Tee oder Milchkaffee

Alle mit einem * markierten Rezepte finden Sie auf den folgenden Seiten.

HAFERFLOCKENBRÖTLI



**Milch. Täglich 3 Portionen
für den gesunden Genuss.**



Vertrauenswürdige Produktion

ZUTATEN

für 10 Brötchen

Butter für das Blech

500 g Roggenmehl

100 g Haferflocken

2 TL Salz

3 dl Milch

40 g Hefe

100 g Magerquark

Haferflocken zum Bestreuen



ZUBEREITUNG

1 Roggenmehl, Haferflocken und Salz mischen. Hefe in wenig Milch auflösen und mit der restlichen Milch zum Mehl geben. Alles gut kneten. Nach und nach den Quark darunterarbeiten.

2 Den Teig so lange kneten, bis er nicht mehr klebt. Zugedeckt bei Zimmertemperatur um das Doppelte aufgehen lassen.

3 Nochmals durchkneten und 10 Brötchen formen. Diese noch einmal kurz gehen lassen. Mit Wasser bepinseln und mit Haferflocken bestreuen.

4 Auf ein bebuttertes Blech setzen. Im auf 200 °C vorgeheizten Ofen 25-30 Minuten backen.

Die Brötchen können gut tiefgekühlt werden.

BIRCHERMÜESLI



3-mal täglich Milch
1 Portion = 180 g Jogurt



Kurzer Transportweg - mehr Frische

ZUTATEN

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Quellen lassen: ca. 1 Stunde

Für 4 Personen

5-6 EL Haferflocken oder Flockenmischung
1 dl Milch
2 EL Sultaninen, nach Belieben
500 g Jogurt (nature oder Fruchtjogurt)
½ Zitrone, wenig abgeriebene Schale und ganzer Saft
½-1 TL Zimt
3 Äpfel, z.B. Braeburn, geviertelt, Kerngehäuse entfernt
400-500 g Beeren und/oder Früchte, z.B. Erdbeeren, Pfirsiche, Aprikosen, gerüstet, in Stücke geschnitten
2-3 EL gemahlene Haselnüsse
1 dl Rahm, steif geschlagen
Zucker nach Belieben

Beeren zum Garnieren



ZUBEREITUNG

- 1 Flocken mit Milch und nach Belieben Sultaninen mischen, 1 Stunde quellen lassen.
 - 2 Jogurt, Zitronenschale und -saft sowie Zimt darunterühren. Äpfel an der Bircherraffel dazureiben, so dass die Schale zurückbleibt, sofort mischen. Beeren und/oder Früchte und Nüsse daruntermischen. Bei Bedarf mit wenig Milch verdünnen. Rahm darunterziehen, nach Belieben süssen.
 - 3 Müesli in Schälchen anrichten, garnieren.
- Einen Teil des Jogurts durch Quark ersetzen.
Statt gemahlene gehackte Nüsse verwenden.
Statt Sultaninen andere, klein geschnittene Trockenfrüchte verwenden, z.B. Aprikosen, Pflaumen.
Statt Zucker Honig zum Süssen verwenden.

MARRONIBRÖTLI



Butter.
Alles andere
ist nicht natürlich.



Umweltgerecht produzierte Lebensmittel

ZUTATEN

Zubereitung: ca. 30 Minuten

Aufgehen lassen: ca. 1¾ Stunden

Backen: ca. 25 Minuten

Für 12 Stück

Backpapier für das Blech

Teig:

300 g helles Dinkelmehl

200 g Ruch- oder Vollkornmehl

1½ TL Salz

21 g Hefe, zerbröckelt

ca. 3 dl Milch, lauwarm

60 g Butter, flüssig, ausgekühlt

150 g tiefgekühlte Marroni, aufgetaut, gewürfelt

75 g Dörraprikosen, gewürfelt

Milch zum Bepinseln



ZUBEREITUNG

1 Für den Teig Mehl und Salz mischen, eine Mulde formen. Hefe in wenig Milch auflösen, mit restlicher Milch und Butter in die Mulde geben. Zu einem geschmeidigen Teig kneten. Marroni und Dörraprikosen darunterkneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur aufs Doppelte aufgehen lassen.

2 Aus dem Teig 12 Kugeln formen. Mit genügend Abstand auf dem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Mit einer Schere ringsum Zacken einschneiden. Zugedeckt nochmals 15-20 Minuten gehen lassen. Mit Milch bepinseln.

3 Im unteren Teil des auf 230 °C vorgeheizten Ofens 5 Minuten backen. Ofenhitze auf 180 °C reduzieren, 15-20 Minuten fertigbacken. Nach der halben Backzeit mit Backpapier bedecken.

HAGEBUTTEN-GRIESSBREI MIT APFEL-NUSS-SALAT



Milchprodukte
passen immer.



Produktion ohne Gentechnik

ZUTATEN

Hagebutten-Griessbrei:

1 Liter Milch oder Milch-Wasser (halb Milch, halb Wasser)

1/4 TL Salz

125 g Vollkorngruess

4-6 EL Hagebuttenkonfitüre

Apfel-Nuss-Salat:

3-4 kleine Äpfel, fein geschnitten

1/2 Zitrone, Saft

2 EL Birnendicksaft

ca. 2 dl Apfelsaft

4 EL Haselnüsse, fein gehackt, geröstet



ZUBEREITUNG

1 Für den Brei Milch aufkochen, würzen. Griess unter Rühren einlaufen lassen. Bei kleiner Hitze 15-20 Minuten zu einem Brei kochen.

2 Für den Salat Äpfel, Zitronensaft, Birnendicksaft und Apfelsaft mischen, kurz ziehen lassen.

3 Griessbrei in Tassen geben, mit Hagebuttenkonfitüre marmorieren. Apfelsalat dazu geben. Mit den Nüssen bestreuen, zum Hagebutten-Griessbrei servieren.

Statt Haselnüsse Baumnüsse oder Mandeln verwenden.

Hagebuttenkonfitüre ist im Reformhaus oder in Lebensmittelabteilungen von Warenhäusern erhältlich.

HÜTTENKÄSE-PANCAKES MIT PFLAUMEN



Milchprodukte.
Täglich 3 Portionen
fürs Wohlbefinden.



Vertrauenswürdige Produktion

ZUTATEN

Für 1 Person
(für 2 grosse Pancakes)

- 2 Eiweiss
- 1 Prise Salz
- 2 Eigelb
- 100 g Hüttenkäse
- 40 g Mehl
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1/2 TL Zimt
- 1 Msp. Backpulver
- Bratbutter, zum Ausbacken
- 2 Pflaumen, in feinen Scheiben
- 2 EL flüssiger Honig



ZUBEREITUNG

- 1 Das Eiweiss mit der Prise Salz in einer sauberen Schüssel steif schlagen. Eigelb, Hüttenkäse, Mehl, Vanillezucker, Zimt und Backpulver mit dem Schwingbesen gut verrühren. Das Eiweiss vorsichtig unterheben.
- 2 Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne schmelzen, eine Suppenkelle voll Pancakemischung in die Bratpfanne geben und Pancake auf beiden Seiten goldbraun ausbacken. Mit der restlichen Pancakemischung gleich verfahren.
- 3 Auf einem Teller anrichten, mit den Pflaumenschnitzen garnieren und etwas Honig über die Pancakes träufeln.
Diese Pancakes schmecken auch mit Kirschen und Jogurt vorzüglich!