

## Rezeptideen für Warmes Frühstück

Hier findest du süße und pikante Frühstücksideen für eine starke Mitte

### Süß

#### Haferbrei – Porridge

Ein TL Sesamkörner + 3-4 Esslöffel Hafer- oder Dinkelflocken (die zarten ohne Schale) in einem kleinen Topf ohne Fett anrösten bis sich das Aroma entfaltet, dann mit ca. 1/8 Wasser aufgießen und so lange auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis der Haferbrei die gewünschte Konsistenz hat (ca. 5 Minuten).

¼ Apfel oder anderes Obst (Pfirsich, Kiwi, Birne, Beeren etc.) und/oder Trockenfrüchte (Dörrzwetschken, Aprikosen, Feigen, Datteln etc.) klein schneiden und mitkochen. Ein paar Nüsse (Walnüsse, Mandeln, Cashewnüsse, Haselnüsse etc.) und oder Sonnenblumenkerne hinzufügen.

Den Haferbrei mit etwas Honig oder Agavensirup oder Ahornsirup süßen und warm genießen.

#### Dinkelgrießbrei

¼ Liter Hafer- oder Reismilch aufkochen, 3-4 Esslöffel Dinkelgrieß einrühren und auf kleiner Flamme quellen lassen, bis die richtige Konsistenz erreicht ist.

Mit Agaven-, Ahornsirup oder Honig süßen und eventuell mit einer Prise Zimt verfeinern. Dazu passen klein geschnittenes Obst und/oder Trockenfrüchte und Nüsse. Warm genießen.

#### Süße Polenta

Polenta in der doppelten Menge Wasser/Reis- oder Hafermilch aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen bis sie eindickt. Immer wieder umrühren. Vanille, Kokosraspeln, Äpfel oder Birnen oder Zwetschken und Trockenfrüchte (z.B. Rosinen) mitkochen lassen. Zum Schluss Mandeln und etwas Mandelmus unterrühren und bei Bedarf mit Honig oder Ahornsirup süßen.

*Probier die süßen Rezepte doch auch einmal mit Hirse oder Couscous. Deiner Phantasie sind keine Grenzen gesetzt!*

## **Pikant**

### **Eierspeise mit Schinken und Gemüse**

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, Zwiebel glasig dünsten und Gemüse nach Wahl (z.B. Zucchini, Paprika, Fenchel etc.) sowie den Schinken anbraten. Etwas rühren, bis das Gemüse die gewünschte Konsistenz hat. Zwei Eier darüberschlagen und rühren. Salzen, pfeffern und mit frischen Kräutern verfeinern.

### **CousCous mit Gemüse und Schafkäse**

Couscous mit etwas Salz bestreuen und mit kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten quellen lassen. Ein Stückchen Butter einrühren. Mit etwas Zitronensaft oder Balsamico abschmecken und mit Kräutern verfeinern. Dazu passt gebratenes Gemüse, getrocknete Tomaten, Avocado und etwas Schafkäse.

### **Baked Beans mit Reis und Spiegelei**

Zwiebel anbraten, Tomatenmark dazu und rösten, mit etwas Ahornsirup und Balsamico ablöschen, frische Tomaten dazugeben und eine halbe Dose weiße Bohnen (ohne das Wasser in der Dose, dann sind die Bohnen bekömmlicher), mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz köcheln. Eventuell noch ein Spiegelei darüberschlagen und fest werden lassen (Deckel drauf). Dazu passt Reis oder CousCous oder Polenta.

*Beim pikanten Frühstück kannst du auch sehr gut die Restln vom Vortag verwerten!*