Frühstückssmoothie



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Dedera Crasha

Mein persönlicher, perfekter Start in den Tag! Was für viele der Kaffee am morgen ist, ist für mich dieser Smoothie.

Zutaten:
250 g Quark
2 EL Honig (ca. 40 g)
ca. 250 g Obst nach Wahl (heute war es Birne)
ca. 250 g Bananen
100 g Haferflocken (bzw. Haferkörner geflockt mit Flocker)

Die Mengen schwanken schonmal je nach Größe der Früchte.

Zubereitung:
Alles außer den Haferflocken in den Blender. Bei der Kombination von heute hat es keine 20 Sek. gedauert. Die Menge reicht für 2 große Gläser. Eins ist für morgens, eins wandert in den Kühlschrank für den Abend.

Die Haferflocken gebe ich erst kurz vor dem Essen drauf, damit sie nicht zu matschig werden.

Das Ganze bringt mich gut bis zum Mittagessen durch ohne das

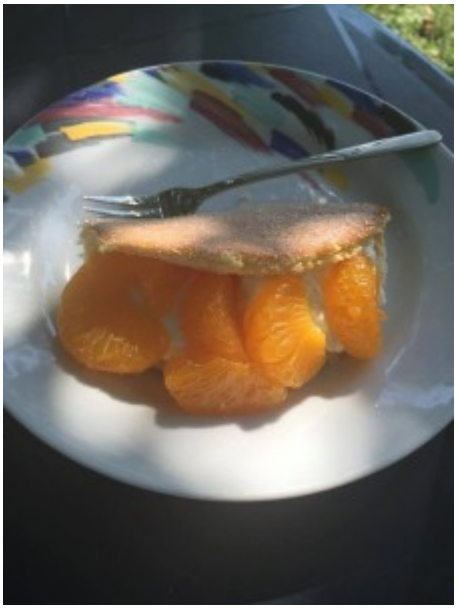
Gefühl zu haben ständig etwas Essen zu müssen.

Varianten:
Claudia Balicki: einen Schuss Mineralwasser zugeben, dann wird es cremiger. Auch Walnüsse beimischen.

Gisela Martin: einen Löffel Mandelmus beimischen

Hinweis:
Obst wie Kiwi, Ananas oder Papaya sollten nicht genommen werden, außer man ist es sehr schnell oder überbrüht sie mit heißem Wasser. Ansonsten wird der Smoothie sehr bitter.

Biskuit-Omlett



Rezept und Foto von Alexandra Müller-Ihrig (www.sinnreichleben.de – Ernährungsberatung)

Zutaten:
3 Eier
90 g Zucker
65 g Mehl

2 Päckchen Sahne
evtl Sahnesteif
Obst nach Belieben (ich habe Mandarin-Orange genommen)

Zubereitung:
Eier mit dem Zucker ca. 20 Min schaumig schlagen, anschießend vorsichtig das Mehl unterheben. Wem das Unterhebrührelement zur Verfügung steht sollte dies auf langsamster Stufe verwenden.

Auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen und bei 175° ca 15 Min backen.

Sofort die Teigplatte auf ein feuchtes Küchentuch stürzen. Und mit einem kalten Tuch über das Backpapier wischen. Somit löst sich dies besser vom Bisquitt. Nun Kreise ca 12 cm Durchmesser mit etwas Scharfkantigem ausstechen und in einen Teller gefüllt mit Zucker drücken. Auf einen Kuchenrost legen und einmal falten.

Die Omletts auskühlen lassen.

Sahne mit Vanillezucker und Sahnesteif steif schlagen. In eine Spritztülle füllen und Omletts befüllen. Anschließend mit Obst garnieren.