

Morgenessen Rezepte

Müesli

Zutaten

- 50g Haferflocken
- 250g Magerquark, Nature Joghurt oder Skyr
- 1 Handvoll Frucht
- 1dl Milchdrink oder pflanzliche Milch
- 1 EL Samen, Nüsse oder Kerne
- optional Zimt oder andere Gewürze

Alles mischen und geniessen. Kann auch am Vortag zubereitet werden.



Pancakes

Zutaten

- 50g Haferflocken
- 2 Eier
- 1 Banane
- 4 EL Apfelmus z.B. von Anatura
- optional Zimt oder andere Gewürze

Flocken, Eier und Banane mixen. Teig in Pfanne anbraten, Apfelmus als Sauce über die Pancakes verteilen.



Porridge

Zutaten

- 50g Haferflocken
- 2-3 dl Milchdrink oder pflanzliche Milch
- 1 Handvoll Frucht
- 1 EL Samen, Nüsse oder Kerne
- optional Zimt oder andere Gewürze

Haferflocken mit der Milch bei niedriger Hitze aufkochen, nach Belieben bereits eine geschnittene Banane oder einen Apfel hinzugeben. Wenn ein Brei entstanden ist in eine Schüssel geben und mit Nüssen verzieren.



Weetabix

Zutaten

- 2-3 Weetabix
- 250g Nature Joghurt oder 3 dl Milchdrink oder pflanzliche Milch
- 1 Handvoll Frucht
- optional Zimt oder andere Gewürze

Weetabix in eine Schüssel geben und Joghurt oder Milch dazu geben. Die Früchte schneiden und auch beifügen. Nach Wunsch würzen und mit Nüssen dekorieren.

