



Bildquelle: <https://so-schmeckt-das-leben.de/2020/09/04/fruehstueck/>

„Frühstücken wie ein Kaiser“

Rezepte für einen energiegeladenen Start in den Tag

Pikante Pancakes

Karottenaufstrich

Schnelle Vollkornweckerl

Süßer Haselnuss-Hummus

Baked Oats (gabackene Haferflocken)

Frühstücksdrink

Kochworkshop der Krebshilfe Burgenland



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
BURGENLAND

Frühstück - keine Zeit, keine Lust, kein Hunger, vielleicht sogar zum Kalorien sparen?

Doch besser ist es, lieber nicht darauf zu verzichten. Das Frühstück ist als erste Mahlzeit des Tages von großer Bedeutung für unseren Körper. Nach dem langen, nächtlichen Nahrungsverzicht füllt es die Speicher mit Energie und Nährstoffen für Organe, Gehirn, Muskulatur usw. wieder auf. Somit wird sowohl die körperliche als auch die geistige Leistungs- und die Konzentrationsfähigkeit gesteigert. Zusätzlich wird tendenziell der Tagesbedarf an Vitaminen und Mineralstoffen besser abgedeckt.

Aus Studien geht auch hervor, dass das Risiko für Übergewicht und sonstige Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes geringer ist, wenn gefrühstückt wird. Das geht mitunter darauf zurück, dass Heißhungerattacken nachmittags oder abends vermieden werden. Denn Heißhunger ist als Hilferuf des Körpers bei Unterversorgung mit Energie zu verstehen. In dieser Situation wird vorrangig auf zucker- und/oder fettreiche Lebensmittel zurückgegriffen.

Hier einige Tipps, um ein Frühstück besser in den Alltag zu integrieren:

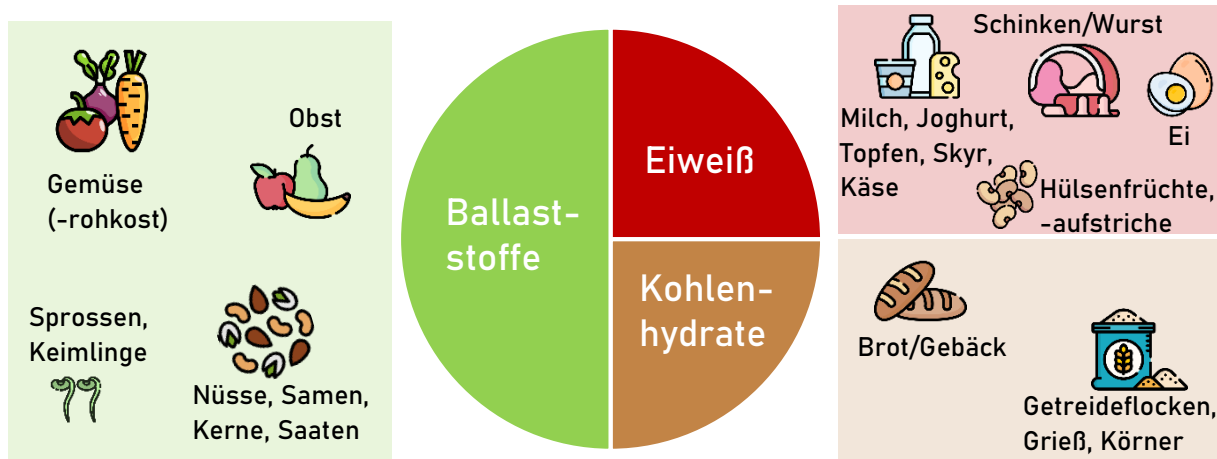
- „Meal Prep“ = Vorkochen: Vorbereitung am Vorabend, selbstgemachte Müsliriegel oder Frühstücksmuffins auf Vorrat im Kühlschrank/Tiefkühlfach parat haben
- Wecker 10 – 15 min früher stellen oder Morgenroutine umstellen
- Frühstück bzw. Vormittagsjause zur Arbeit mitnehmen (z.B. Frühstücksdrink, wenn Essen nicht möglich ist)

Und was, wenn ich morgens keinen Hunger habe?

Das ist in vielen Fällen auf die Gewohnheit zurückzuführen, weil der Körper den Hunger-/Sättigungsmechanismus an individuelle Rituale anpasst. Es kann aber auch an einem späten (ausgiebigen) Abendessen liegen. Oder es fehlen einfach nur Ideen für ein schmackhaftes Frühstück? Probieren Sie trotz fehlendem Hunger zu frühstücken, evtl. auch verspätet, und beobachten Sie bewusst die Hunger-/Sättigungswahrnehmung den ganzen Tag über.

Doch wie soll das optimale Frühstück zusammengestellt sein?

Die Voraussetzung für die vielen positiven Aspekte des Frühstücks ist eine vollwertige Gestaltung der ersten Tagesmahlzeit. Sehr wichtig ist auch die Flüssigkeitszufuhr von $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ l morgens, um den Kreislauf in Schwung zu bringen.



Pikante Pancakes

Zutaten für 3 – 4 Portionen:

- 200 g Vollkornmehl
- 1 geh. TL Backpulver
- 2 kl. Eier
- 150 ml Milch oder ungesüßte, pflanzliche Milchalternative
- 100 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 1 geh. TL Salz
- Etwas Pfeffer
- 40 g Schnittkäse
- 1 – 2 EL Öl zum Ausbacken
- zur Garnitur Kräuter oder Sprossen z.B. Kresse

Zubereitung:

- Zuerst wird das Vollkornmehl mit dem Backpulver vermengt und der Käse gerieben.
- Dann werden alle Zutaten mit einem Schneebesen zu einer homogenen Masse verrührt. Diese 20 min ziehen lassen.
- Danach eine Pfanne auf mittlerer Stufe erwärmen, das Öl, am besten mit einem Backpinsel, in eine beschichtete Pfanne einstreichen. Die Masse mit einem kleinen Schöpfer portionieren und die Pancakes auf jeder Seite ca. 3 min ausbacken.
- Die pikanten Pancakes können mit diversem Rohgemüse, Aufstrichen und/oder Kräutern garniert werden.

Karottenaufstrich

Zutaten für ~6 Portionen:

- 250 g Topfen
- 100 g Karotten
- 2 gestr. TL Salz
- Etwas Pfeffer
- 7 - 8 Blätter frischen Basilikum
- Nach Belieben: 1 EL gemahlene Mandeln
- Je nach Konsistenz evtl. etwas Wasser

Zubereitung:

- Karotten waschen, putzen und fein raspeln.
- Basilikum waschen und fein hacken.
- Alle Zutaten miteinander vermischen und abschmecken.

Schnelle Vollkornweckerl

Zutaten für 12 Weckerl:

- 500 g Vollkornmehl
- 1 Pkg. (~20 g) Backpulver
- 1 gestr. EL Salz
- 20 g Saaten wie Sonnenblumen-, Kürbiskerne, Sesam, Leinsamen,...
- 400 ml Wasser
- 1 EL Olivenöl
- Optional: frische Kräuter (z.B. gehackter Bärlauch, Basilikum, Kresse, Lauch)

Zubereitung:

- Die trockenen Zutaten miteinander vermischen. Saaten evtl. vorher grob hacken.
- Wasser hinzufügen und zu einem geschmeidigen Teig rühren.
- Je nach Geschmack Kräuter untermengen.
- Teig für 5 – 10 min ziehen lassen (Vollkornmehl benötigt Zeit zur Aufnahme der Flüssigkeit, damit das Gebäck nicht trocken wird).
- Danach den Teig mit bemehlten Händen oder mithilfe von 2 Esslöffeln 12 Weckerl auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech portionieren.
- Die Weckerl im vorgeheizten Rohr bei 200° C etwa ~30 min backen.

Tipp: Weckerl fürs Frühstück am Vorabend 20 min backen und am nächsten Tag nochmals zum Fertigbacken für 10 min ins Rohr oder in den Minibackofen geben.

Süßer Haselnuss-Hummus

Zutaten für 8 – 10 Portionen:

- ~250 g Kichererbsen gegart (Abtropfgewicht)
- 100 g Haselnüsse ganz
- 200 ml Wasser
- 2 geh. TL Kakaopulver ungesüßt
- 2 EL Honig
- Etwas Vanillemark

Zubereitung:

- Zu Beginn die Kichererbsen in einem Sieb abseihen.
- Die Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne leicht bräunlich rösten.
- Danach mit Wasser aufgießen, von der Herdplatte nehmen und rund 10 min im Wasser ziehen lassen.
- Alle Zutaten in einem Mixbecher zu einem cremigen Aufstrich pürieren.

Baked Oats (= Gebackene Haferflocken)

Zutaten für 3 - 4 Portionen:

- 200 g Haferflocken
- 2 TL (Weinstein-)Backpulver
- 30 g Kokosraspeln
- 2 mittelgroße Bananen
- 200 ml Milch oder ungesüßte, pflanzliche Milchalternative
- 1 Ei
- Vanillemark
- Salz
- 2 TL Zimt
- 2 TL Kakaopulver ungesüßt
- Optional: 2 TL Honig

Hinweis: Wird eine pflanzliche Milchalternative aus z.B. Hafer, Mandel, Reis, Kokos verwendet, ist der Eiweißgehalt der Speise geringer. Mit einem Eiweißpulver oder mit z.B. pürierten Hülsenfrüchten oder Mehl aus Hülsenfrüchten kann der Anteil erhöht werden.

Zubereitung:

- Die trockenen Zutaten werden in einer Rührschüssel gut miteinander vermischt.
- 1 Banane mit einer Gabel breiig zerdrücken und zum Gemisch geben.
- Die Milch mit dem Ei verquirlen und genauso wie die Gewürze unter die Masse rühren.
- Danach die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte oder befettete Backform (ca. 20 x 20 cm) streichen, die Banane der Länge nach halbieren und mit der Innenseite nach oben auf die Masse legen.
- Abschließend bei 200° C für etwa 20 min ins Rohr schieben.

Tipp: Die Baked Oats eignen sich auch zum portionsweisen Einfrieren. Bei Bedarf für ~30 min bei 70° C in den (Mini-)Backofen geben und genießen.

Frühstücksdrink

Zutaten für 1 Portion:

- 60 g Hirseflocken
- 150 ml heißes Wasser
- 100 – 150 g Früchte, z.B. Beeren
- 100 g Naturjoghurt
- 1 EL Mandelmus
- Zimt, Vanillemark
- Nach Belieben: 1 TL Honig
- Optional: Minze, Melisse, Zitronenzeste, -saft

Zubereitung:

- Hirseflocken in einem Mixbecher mit heißem Wasser übergießen und verrühren.
- Danach die restlichen Zutaten hinzufügen und mit einem Pürier- oder Mixstab zu einem Shake pürieren.

Tipp: Der Frühstücksdrink eignet sich besonders für Frühstücksmuffel, da er sich auch gut mitnehmen lässt. Dennoch ist es ratsam, ihn wie eine Mahlzeit innerhalb einer ½ h schluckweise und nicht als Getränk über mehrere Stunden verteilt zu konsumieren.

Bau dir deinen eigenen Frühstücksdrink!

Wähle Zutaten aus den einzelnen Kategorien, um einen vollwertigen Drink zu kreieren und davon gut satt zu werden.

Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe	Fett	Geschmackszutaten
Getreideflocken aus Hafer, Dinkel, Hirse, Buchweizen,...	Kuh-, Schaf-, Ziegenmilch	div. Obst wie Beeren, Äpfel, Bananen, Birnen, Ananas,...	(gemahlene) Wal-, Haselnüsse, Mandeln,...	Gewürze wie Zimt, Kurkuma, Vanillemark, Nelkenpulver
Hafermark, Mais-, Dinkel-, Buchweizen-grieß,...	Joghurt, Butter-, Sauermilch, Kefir	div. Gemüse wie Karotten, (Knollen-/ Stangen-) Sellerie, Rhabarber, Spinat,...	Saaten wie Sonnenblumen-, Kürbiskerne, Mohn, Sesam, Hanfnüsse, Leinsamen,...	Kokosmilch, -raspeln
vorgegarte (übrig gebliebene) Getreidekörner wie Reis, Hirse, Rollgerste	Topfen, Skyr		Nussmus wie Mandel-, Cashew-, Erdnussmus	Honig, Frucht-mus, Marmelade, Trockenfrüchte, Dattelpaste
	pflanzliche, ungesüßte Milch-alternative aus Hülsenfrüchten wie Sojadrink, -joghurt, Erbsen-drink			Zitronensaft, -zeste (Bio)
	tierisches oder pflanzliches Eiweißpulver			Ingwer
				Kräuter wie Minze, Melisse, Basilikum