



Feines aus der Honigküche

Gesund ins neue Jahr starten

Süß, pikant oder beides - je nach Präferenz, aber in jedem Fall bekömmlich nach den Feiertagen, sind unsere Frühstücksrezepte für den ersten Monat.

SÜSSER FRÜHSTÜCKSAUFLAUF MIT FRÜCHTEN

200 g Haferflocken
2 Bananen
2 Eier
240 ml Mandelmilch
85 g Honig
100 g gemischte Beeren
60 g gehackte Mandeln
5 g – 1 TL Zimt
1 TL Vanille
1 TL Backpulver
¼ TL Salz

ZUBEREITUNG

1. Bananen vollständig zerdrücken. Eier, Milch, Honig, Vanille verquirlen. Haferflocken, Zimt, Backpulver vermengen.
2. Feuchte Zutaten zu den trockenen geben und verrühren. Beeren und Mandeln unterheben und einige zum Garnieren aufheben.
3. Teig in die Form geben und glattstreichen. Die restlichen Beeren und Mandeln auf der Oberfläche verteilen.

4. Bei 180 Grad für 35 bis 40 Minuten backen bis die Oberfläche braun ist und die Mitte fest. Kuchen etwa zehn Minuten in der Form abkühlen lassen. Springform entfernen und vollständig auskühlen lassen.



Reich an Vitalstoffen, kalt oder warm richtig lecker. Kann mit Früchten der Saison je nach Verfügbarkeit abgewandelt werden.



MANUELA PALL

TOASTBROT MIT GEBRATENEN COCKTAILTOMATEN

Toastbrot
Cottage-Cheese Kräuter
Zwiebel
Cocktailtomaten
Zitrone
Olivenöl
Balsamico-Essig
Honig
Gehackte Nüsse
Rucola
Sojasauce
Knoblauch
Salz, Pfeffer, Curcuma

ZUBEREITUNG

1. Getoastetes Brot reichlich mit Cottage-Cheese (Kräuter) bestreichen.
2. Olivenöl, Zwiebel, Cocktailtomaten, Zitrone, Balsamico-Essig, Sojasauce, Knoblauch, Honig, gehackte Nüsse und Rucola gut durchrösten. Mit Salz, Pfeffer und Curcuma würzen.
3. Auf Rucola-Salat servieren. Die Mengen variieren je nach Anzahl der Toastbrote.



Eine ausgewogene Kombination an Kohlenhydraten, Vitaminen und natürlicher Süße. Ein kleiner Löffel Honig passt überraschend gut zu den warmen Tomaten und verleiht dem Snack das gewisse Etwas.



MANUELA PALL