

Powerfrühstück für Kids

Powerfrühstück für Kids



Mein Frühstücksbuch:

Inhaltsverzeichnis

Grundregeln	4
Mengenangaben	5
Vollkornbrötchen	6
Sonntagsbrötchen	7
Apfelquark	8
Haferflockenkrokant	8
Früchtemilch	9
Kräuter-Dip	10
Frischkäse-Sesam-Dip	10
Apfel-Curry-Creme	11
Gemüsesticks	11
Wraps als Pausensnack	12
Vollkorn-Käse-Spieße	13
Obstsalat mit Joghurt-Quark-Creme	14
Vollkornwaffeln mit Äpfeln	15
Möhren-Muffins	16
Karotten-Cocktail	17

Vorschläge für das erste Frühstück Vorschläge für das erste Frühstück

Vollkornbrötchen (8-10 Stück)

250 g Weizenvollkornmehl
2 TL Backpulver
1 TL Salz
1 Prise Zucker
250 g Quark
1 Ei

Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben, mit dem Handrührgerät (Knethaken) zu einem glatten Teig verarbeiten.
Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen.
Die Rolle in 8-10 gleich große Stücke teilen und runde Brötchen formen. Mit einem Messer kreuzweise einschneiden.

Dosenmilch oder Wasser

Die Brötchen mit

bestreichen und mit verschiedenen Gewürzen,

wie Mohn, Sesam oder Kümmel

bestreuen,

auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und bei 200 ° C 15-20 Minuten backen.

Nährwert	Eiweiß/g	Fett/g	Kohlenhydrate/g	Kcal	KJ
Gesamt	72	12	158	1025	4283
1 Portion	7,2	1,2	16	102	428



Brötchen kannst du prima auf Vorrat backen und einfrieren. Dann musst du sie vor dem Verzehr nur kurz aufbacken!

Vorschläge zum 2. Frühstück

Dip Dich fit!

Kräuter-Dip (4 Portionen)

1 Becher Joghurt und
 100 g Magerquark verrühren und mit
 1 EL Crème fraîche
 1/2 TL Salz
 1 Prise weißem Pfeffer würzen,
 4 EL gemischte gehackte Kräuter unterrühren

Nährwert	Eiweiß/g	Fett/g	Kohlenhydrate/g	Kcal	KJ
Gesamt	19	13	9,6	112	470
1 Portion	4,75	3,25	2,4	28	117,5

Frischkäse-Sesam-Dip (4 Portionen)

100 g Frischkäse (20% Fett i. Tr.)
 150g Magerquark
 100 g saure Sahne glatt rühren
 (evtl. etwas Milch zugeben)
 2 EL ungeschälte Sesamkörner ohne Fett in einer Pfanne rösten -
 zum Frischkäse geben,
 1 Kästchen Kresse abschneiden, vorsichtig unterheben
 mit
 Salz und Pfeffer abschmecken

Nährwert	Eiweiß/g	Fett/g	Kohlenhydrate/g	Kcal	KJ
Gesamt	44,2	51,15	41,7	594	2494
1 Portion	10	25	3	148,5	623,5

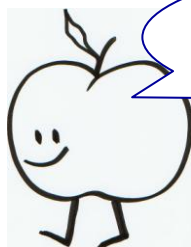
Hier gibt's was in
die Waffel!



Vollkornwaffeln mit Äpfeln (12-15 Stück)

250 g Margarine oder Butter	mit	
100 g Zucker	und	
1 EL Honig	schaumig rühren	
5 Eier	nach und nach zugeben	
400 g Vollkornmehl	}	zugeben und verrühren
50 g Mehl Type 405		
1 EL Rum-Backaroma, Zimt		
1 Päckchen Backpulver		
1/4 l Milch		
2 Äpfel	schälen, Kerngehäuse entfernen, raspeln, unterheben im Waffeleisen backen	

Nährwert	Eiweiß/g	Fett/g	Kohlenhydrate/g	Kcal	KJ
Gesamt	67	252	450	4461	18673
1 Portion	5,5	21	37,5	371	1556



50 g Vollkornmehl durch Walnüsse,
Haselnüsse oder Mandeln ersetzen -
lecker!

Herausgeberin:**Arbeitsgemeinschaft der LandFrauenverbände Rheinland-Pfalz**

Burgenlandstraße 7
55543 Bad Kreuznach
Tel. 0671 / 793 1147
Fax: 0671 / 793 1199

E-Mail: marita.frieden@lwk-rlp.de
andrea.schwahn@lwk-rlp.de

Internet: www.landfrau-rlp.de

Redaktion der Rezepte:

Brigitte Weis-Lehmler, Dienstleistungszentrum Ländlicher Raum
Westerwald-Osteifel, Gruppe Ernährung

Titelzeichnung: Birgit Hölcker

Mehr über die Landfrauenarbeit erfahren Sie hier:

www.landfrau-rlp.de
www.landfrauen-pfalz.de
www.landfrauen-rheinland-nassau.de
www.landfrauen-rheinhessen.de

Informationen zu einer gesunden Ernährung und
qualitätsbewussten Lebensmittelauswahl finden Sie auch im Internet
www.ernaehrungsberatung.rlp.de

Der Druck der Broschüre erfolgte mit finanzieller Unterstützung des Ministeriums für
Wirtschaft, Verkehr, Landwirtschaft und Weinbau Rheinland-Pfalz