



# Haferflocken-Frühstück

## Zutaten:

¼ EL kernige Haferflocken; 1 TL gemahlene Nüsse oder Mandeln  
1 TL Honig; 1 EL Sultani (ungeschwefelt); 6 EL Milch

## Zubereitung:

Fülle alle Zutaten in ein gut schließbares Gefäß und stelle es über Nacht in den Kühlschrank. Am nächsten Morgen ist das Frühstück fertig. Du kannst es gleich essen oder mit in die Schule nehmen. **Tip:** Wenn du das Frühstück erst morgens zubereitest, nimm zarte statt kernige Haferflocken.

# Knusper-Müsli

## Zutaten für ca. 12 Portionen:

300 g kernige Haferflocken; 50 g Sonnenblumenkerne  
50 g Haselnüsse (gehackt); 3 Msp. Zimt und Vanille; ¼ EL Rapsöl  
3 EL Honig; 150 g Sultani (ungeschwefelt)

## Zubereitung:

In der Pfanne Öl und Honig erhitzen bis es leicht „sprudelt“. Alle übrigen Zutaten (außer Sultani) zugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 5 Minuten rösten. Sultani zugeben und nochmals kurz rösten.

Abgekühlt in ein verschließbares Gefäß füllen und kühl stellen. Hält sich 10 Tage frisch. Mit frischem Obst der Saison und Milch/Joghurt servieren.



Gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium für  
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



Bayerischer  
Bauernverband

Wir Landfrauen!  
engagiert • modern • aktiv



# Paradiesspieße

## Zutaten:

1 dickere Scheibe Vollkornbrot; 100 g Hartkäse; Gurke; rote Paprika; Radieschen; Karotte; Mini-Tomaten; Holzspieße; Basilikumblätter

## Zubereitung:

Schneide das Vollkornbrot und den Käse in ungefähr gleich große Würfel. Wasche das Gemüse und schneide es ebenfalls in ähnlich große Stücke. Spieße die Zutaten abwechselnd auf die Holzspieße auf.

**Varianten:** Die Spieße schmecken auch gut mit Obst wie z. B. Trauben, Birne oder Apfel. Damit sie nicht braun werden, kannst du das Obst mit ein paar Tropfen Zitronensaft beträufeln. Für Caprese-Spieße spießt du Mini-Tomaten, Mini-Mozzarellakugeln und Basilikum-Blätter auf. Sehr gut schmecken auch Käse-Trauben-Spieße.



# Kräuterbutter

## Zutaten:

3 Stängel Petersilie; 2 Stängel Dill ; 3-4 Salbeiblätter;  
1 kleiner Zweig Rosmarin; 1/4 Kästchen Kresse; 10 Stängel Schnittlauch;  
1/2 TL Salz; etwas Pfeffer; 250 g weiche Butter

## Zubereitung:

Brause die Kräuter kurz ab und schüttele sie trocken. Schneide sie dann fein auf. Die Butter teilst du in kleine Stücke und gibst sie in eine Schüssel. Nun die Kräuter und die Gewürze zugeben und alles mit einer Gabel zerdrücken und vermischen.



Gefördert durch:

# Kartoffel- Cappuccino



## Zutaten:

- 500 g Kartoffeln
- 100 g Lauch
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Butter
- 800 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Schmand
- Salz; Pfeffer; Muskatnuss
- 150 ml fettarme Milch
- etwas Schnittlauch

## Zubereitung:

Wasche die Kartoffeln und den Lauch. Schäle die Kartoffeln und die Zwiebel. Schneide die Kartoffeln in Würfel, den Lauch in kleine Streifen und die Zwiebel ganz fein in kleine Würfel. Dann erhitzt du in einem größeren Topf die Butter, bis sie geschmolzen ist. Jetzt gibst du die Zwiebelstückchen dazu und rührst langsam, bis sie glasig wird. Danach gibst du das restliche Gemüse dazu, lässt alles kurz andünsten und gießt Gemüsebrühe vorsichtig in den Topf. Nun setzt du den Deckel auf, schaltest den Ofen auf eine kleinere Stufe zurück und lässt die Suppe 20 Minuten köcheln.

Zum Abschluss pürierst du die Suppe mit einem Mixstab und rührst den Schmand darunter. Schmecke die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss ab. In einem hohen Topf erhitzt du die Milch und schlägst sie mit dem Mixstab schaumig. Richte die Suppe in Cappuccinotassen an, gib den Milchschaum darauf und bestreue sie mit Schnittlauchröllchen.

Gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium für  
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



Bayerischer  
Bauernverband

Wir Landfrauen!  
engagiert • modern • aktiv

# Chicken Nuggets

## Zutaten:

2 Hähnchenbrustfilets  
2 Eier  
2 Tassen Mehl  
5 Tassen ungesüßte Cornflakes  
Salz  
Pfeffer  
Paprikapulver/Hähnchengewürz  
etwas Rapsöl für die Pfanne

## Zubereitung:

Hole drei Suppenteller. Gib in den ersten das Mehl. In den zweiten Teller schlägst du die Eier und gibst die Gewürze dazu. Verrühre alles gut mit einer Gabel. In den dritten Teller gibst du die Cornflakes. Nun schneidest du die Hähnchenbrustfilets in handliche Stücke. Zum Panieren wälzt du die Hähnchenstücke erst in Mehl, dann in Ei und dann in den Cornflakes.

Erhitze ausreichend Öl in der Pfanne und backe dann die panierten Chicken Nuggets in dem Öl, bis sie leicht gebräunt sind.

Lege ein Küchentuch auf einen Teller und lass darauf die Chicken Nuggets kurz abtropfen, bevor du sie servierst.



Gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium für  
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



Bayerischer  
BauernVerband

Wir Landfrauen!  
engagiert • modern • aktiv