

Rezepte P-Seminar Schülergesundheit Jahrgang 2017/19

Frischkäse mit Zusatz:

Aus Frischkäse (evtl. gemischt mit Quark oder Ähnlichem) kann man mit allen möglichen Zutaten leckere Aufstriche kreieren. Man kann ihn herzhaft gestalten: mit Gewürzen wie Paprikapulver, getrockneten Tomaten, Lachs etc. Oder man fügt zum Beispiel Rosinen und Zimt hinzu um daraus eine Süßspeise zu machen. Die ausgesuchten Extras einfach in den Frischkäse unterheben und mit Salz bzw. Zucker abschmecken.



mit Frühlingszwiebeln und Schnittlauch



mit Kürbiskernöl

Guacamole:

Mit einer reifen Avocado kann man auch sehr viel anstellen. Sie macht sich zum Beispiel gut in Salaten oder eben als Aufstrich auf dem Brot, der dann als Guacamole bezeichnet wird. Hierfür muss die Avocado einfach nur in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrückt werden, sodass eine einigermaßen homogene Masse entsteht. Um das braune Verfärben des ‚Avocadobaaaz‘ zu vermeiden, einfach ein bisschen Zitronensaft hinzufügen. Wenn eine Avocado zu wenig Aufstrich ergibt kann man auch Frischkäse, Quark o.Ä. noch dazugeben, um das Ganze zu vermehren.



Obazda:

Eine weitere Alternative zu den herkömmlichen Aufstrichen ist ein selbstgemachter Obazda. Für diesen nimmt man einfach 400g Weichkäse und bringt ihn gemeinsam mit 120-150g Butter auf Zimmertemperatur. Nun wird die Butter schaumig geschlagen und der Käse zerteilt und untergerührt. Als nächstes gibt man eine kleine, fein gehackte Zwiebel hinzu. Als letzten Schritt wird das Ganze mit Salz, Pfeffer und edelsüßem Paprikapulver abgeschmeckt.

Körniger Frischkäse mit Birne:

Mit einer Birne lässt sich ein ungewürzter körniger Frischkäse einfach aufwerten. Man streicht dafür einfach den Frischkäse auf eine Scheibe Brot und legt anschließend eine fein geschnittene Birne darauf.



Marmeladenersatz:

Anstatt der stark gesüßten Marmelade aus dem Supermarkt, kann man eine Banane nehmen, diese in dünne Scheiben schneiden und mit Zimt bestäuben. Somit erhält man eine süße Alternative.



Für alle die auch mal einen etwas herzhafteren Aufstrich in der Früh bevorzugen, nimmt man einen Blauschimmelkäse und schneidet diesen in dünne Scheiben. Nun nimmt man einen Apfel und schneidet diesen ebenfalls fein auf und legt anschließend beides auf eine Scheibe Brot.

Für alle diejenigen die etwas mehr Aufwand betreiben wollen, sind selbstgemachte Müsliriegel oder ein Bananenbrot genau das richtige.

Müsliriegel (18 Stück):

Für diese einfachen, selbstgemachten Müsliriegel, nimmt man 120g Mehl und vermengt es mit 400g ungesüßtem Müsli(Das Müsli kann auch teilweise durch Vollkornhaferflocken, Rosinen, Nüsse oder andere Zutaten ihrer Wahl ersetzt werden). Anschließend nimmt man 100g flüssigen sowie 100g festen Honig und 120g ungesüßtes Apfelmus und verrührt das Ganze mit der Müslimasse. Die Masse wird nun auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gestrichen und für 20 Minuten bei 170°C im vorgeheizten Ofen gebacken. Zum Schluss, werden die noch warmen Müsliriegel zugeschnitten und dann vollständig ausgekühlt.

Bananenbrot:

Am Anfang nimmt man 100g Haselnuskerne und hackt diese klein. Danach werden 4 reife Bananen geschält, klein geschnitten und mit einer Gabel zerkleinert. Als nächstes werden die Bananen zusammen mit 100ml neutralem Öl, 70ml Ahornsirup einer Prise Zimtpulver, Muskatpulver, Salz und 4EL Haferdrink cremig geschlagen. Nun werden 280g Mehl mit einem halben Päckchen Backpulver gesiebt und unter die Bananenmasse gemengt. Anschließend müssen 2 EL Mandeln sowie die Hälfte der Nüsse untergehoben werden. Zum Schluss den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen und mit den restlichen Haselnüssen bestreuen und bei 160°C Umluft in etwa 50-60 Minuten goldbraun backen.

