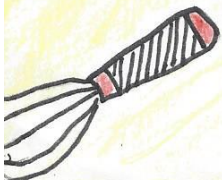




Gesunde Frühstücks- ideen



Inhaltsverzeichnis

Ein Spiegeleibrot von Johanna	3
Schaschuka – Estelles Ei mit Soße	4
Dampf-Ei von Sophie	5
Regenbogenrührei von Leander	6
Rührei von Mailo	7
Rührei von Maja	8
Super-Duper Rührei von Annabelle	9
Reicher Ritter von Johanna	10
Flash von Linus	11
Asia Food von Yuma	12
Joghurt mit Früchten von Isabel	13
Leckerer Joghurt mit Früchten Marla	14
Frucht Bowl von Helena	15
Crunchy-Früchte-Joghurt von Lara	16
Haferflocken von Grazia	17
Müsli-Früchte-Traum von Romy	18
Nela's Superporridge	19
Porridge mit Erdbeeren von Zarah Lynn	20
Porridge mit Früchten von Linda	21
Ellas Milch-Müsli	22
Schüssel voll Glück von Lena	23
Bananen Pancakes von Emma	24
Stapelsandwiches von Helene	25
Power Sandwich von Erik	26
Sowa Brötchen von Emma	27
Leckerer Frühstück von Lillian	28
Power Frühstück von Julia	29
Gesunder Start in den Tag von Ela	30



Ein Spiegeleibrot von Johanna



Mein Lieblings-Frühstück



Name: Johanna Piliat



Name meines Frühstücks: Ein Spiegeleibrot 

Foto oder Bild meines Frühstücks



Zutaten:

1-2 Eier

Brot (ihr könnt es auch tosten)

Salz oder Pfeffer (nach Belieben)

Tomaten



So geht's:

1-2 Eier in die Pfanne geben und braten lassen. In der Zeit könnt ihr das Brot vorbereiten.
Dafür nimmst ihr das Brot und tut Tomaten
auf dann das Spiegelei aufs Brot
und dann Salz oder Pfeffer (nach Belieben)



Schaschuka – Estelles Ei mit Soße



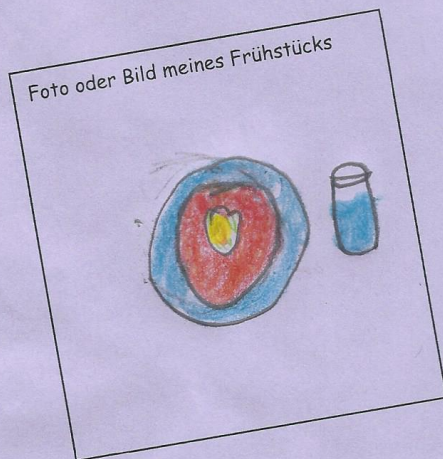
Mein Lieblings-Frühstück



Name: Estelle Maron



Name meines Frühstücks: Schaschuka (Estelles Ei mit Soße)



Zutaten:

Paprika, Knoblauch, Zwiebeln,
Tomaten, Tomatenmark,
Eier und Gewürze



So geht's:

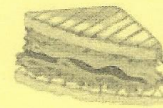
Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden, Tomaten und Paprika
schneiden und in die Pfanne tun. Umrühren bis es eine
Soße wird. Dann kommt das Ei und am Ende
würzt man alles.



Dampf-Ei von Sophie



Mein Lieblings-Frühstück



Name: Sophie Chen

Name meines Frühstücks: Dampf-Ei



Zutaten:

- Ei - Sojasoße - Wasser

- Salz



So geht's:

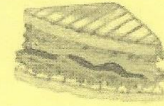
Das Ei aufschlagen und den Inhalt verrühren, anschließend mit Wasser verdünnen (Bei einem 100 Gramm schweren Eiinhalt muss 150 Gramm Wasser hinzugefügt werden). Anschließend Salz hinzufügen. Zuletzt in ein Topf kochendes Wasser stellen und Deckel zu machen. Warten bis das Ei Puddingartig wird. Wer will kann Sojasoße hinzugeben.



Regenbogenrührei von Leander



Mein Lieblings-Frühstück



Name: Leander Kapphan

Name meines Frühstücks: Regenbogenrührei



Zutaten:

Eier

Schinken

Butter

Salz, Pfeffer, Muskat

Schnittlauch



So geht's:

Eier in einer Pfanne mit Butter braten und
rühren. Dabei Schinken in einer
separaten Pfanne braten, wenn der Schinken
fertig ist, vermengt man ihn mit dem Rührei
Schnittlauch klein schneiden und über das Rührei
geben. dann Gewürze hinzufügen





Mein Lieblings-Frühstück

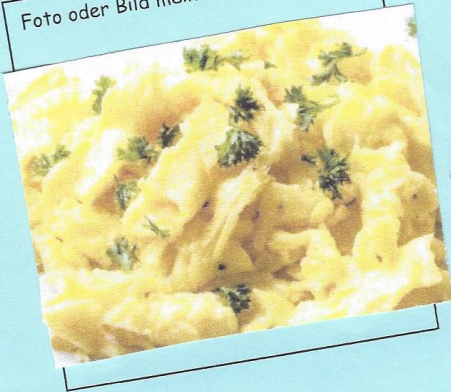


Name: Mailo

Name meines Frühstücks: Rührei



Foto oder Bild meines Frühstücks



Zutaten:

Eier

Milch

Salz

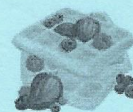
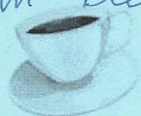
Pfeffer

Petersilie, Schinken



So geht's:

Eier in eine Schüssel geben dann die
Milch und etwas Salz, Pfeffer und
Petersilie dazu geben. Und gut
verrühren. Dann in einer heißen Pfanne
anbraten, währenddessen ständig
vom Boden lösen.



Rührei von Maja



Mein Lieblings-Frühstück



Name: Maja Walte

Name meines Frühstücks: Rührei



Zutaten:

3 Eier, Pfeffer, Salz,
Kreuter und Milch



So geht's:

Ich stelle den Herd auf Stufe 6 und gebe ein bisschen
Sonnenblumenöl in die Pfanne. Dann gebe ich die
drei Eier mit dem Pfeffer und dem Salz hinzu.
Wenn es fertig ist hebe ich es raus und
bestreue es mit Schnittlauch.



Super-Duper Rührei von Annabelle



Mein Lieblings-Frühstück



Name: Annabelle Markath

Name meines Frühstücks: Super duper Rührei



Zutaten:

Eier

Salz

Pfeffer

andere gewürze nach wal



So geht's:

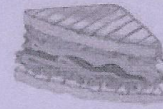
- Eier mit gewürzen in eine schüssel
- Mit einer gabel ganz schnell rühren
- In der pfanne rühren
- schön auf einem Teller servieren



Reicher Ritter von Johanna



Mein Lieblings-Frühstück



Name: Johanna Marie Schaefer

Name meines Frühstücks: Reicher Ritter



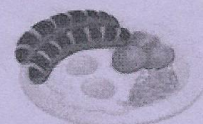
Zutaten:

Brot, Eier, Milch
Maggi



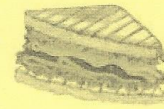
So geht's:

Eier Schlagen, Maggi und ein bißchen Milch
rein, Brot darin einweichen und braten.



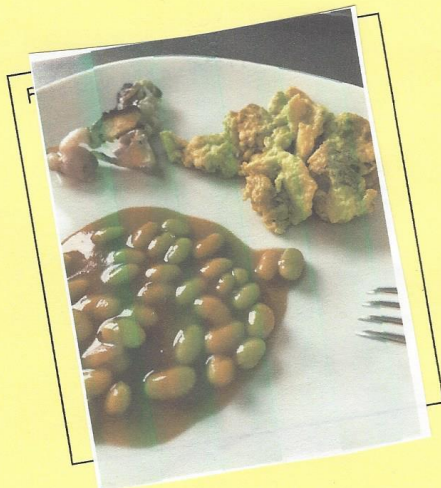


Mein Lieblings-Frühstück



Name: Linus Häberlein 5a!

Name meines Frühstücks: Flash



Zutaten:

Eier, Milch, Kräuter, Bohnen,
und ein bisschen Speck.



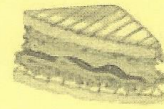
So geht's:

7 Eier ~~in eine Pfanne~~ zerschlagen und in eine Pfanne tun. Anschließend
frische Kräuter aus dem Garten holen und Kräuter und zerschnittene Speck
aus dem Kühlschrank in die Pfanne tun. Jetzt holt man einen Topf
und Bohnen und erwärmt es bei Stufe 4-5, das Eier mit
dem Speck und den Kräutern bei Stufe 5-6 & die Eier macht
man in einer beschichteten Pfanne. Viel Spaß beim Nachmachen.





Mein Lieblings-Frühstück



Name: Yuma

Name meines Frühstücks: Asia Food



Foto



Bestandteile:

- Klebreis
- Koreanische Alge
- Suppe (Miso-Suppe)
- Salat (Pickles)



So geht's:

Reis: Reiskörner kochen.

Suppe: Suppe kochen, Lauch und Tofu rein.

Alge: Im japanischen Markt kaufen.

Salat: Gemüse in die Soße und 1 Tag warten und fertig!



Joghurt mit Früchten von Isabel

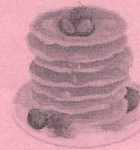


Mein Lieblings-Frühstück



Name: Isabel Minkenberg

Name meines Frühstücks: Joghurt mit Früchten



Zutaten:

-Griechischer Joghurt

-Haferflocken

-Apfel

-Himbeeren



So geht's:

Als erstes gibt man den Joghurt in eine Schüssel. Danach schneidet man den geschälten Apfel in kleine Scheiben und legt sie in die eine Hälfte der Schüssel auf den Joghurt. Danach ?

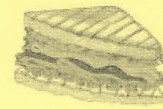
legt man die gewaschenen Himbeeren auf die andere Seite der Schüssel auf den Joghurt. Als letztes streut man nach eigener Menge die Haferflocken auf die Äpfel.



Leckerer Joghurt mit Früchten Marla

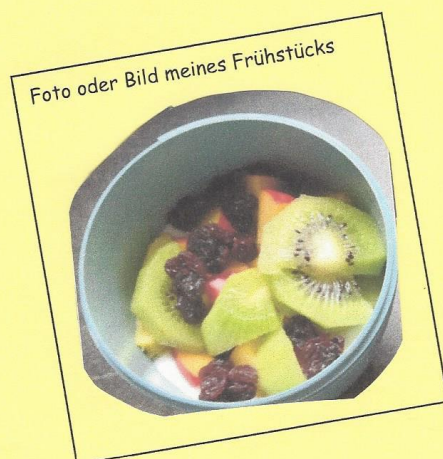


Mein Lieblings-Frühstück



Name: Marla

Name meines Frühstücks: Leckerer Joghurt mit Früchten



Zutaten:

Naturjoghurt, Früchte
deiner Wahl, Hafer-
flocken



So geht's:

Naturjoghurt in eine große Schüssel geben,
Früchte zerkleinern und unter dem Joghurt
rühren, Haferflocken dazu geben.

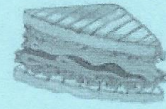
Fertig!



Frucht Bowl von Helena



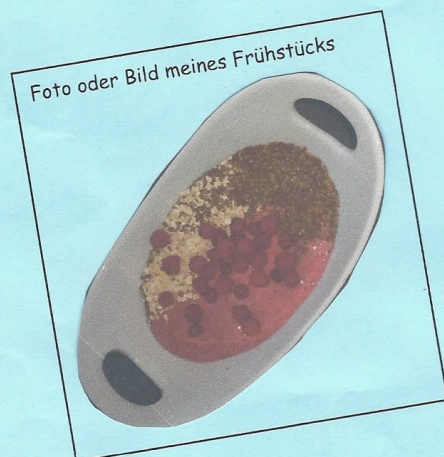
Mein Lieblings-Frühstück



Name: Helena Laude



Name meines Frühstücks: Frucht Bowl



Zutaten:

Tiefkühlbeeren,
Joghurt, Hafer-
flocken, Leinsamen
obst nach
Belieben



So geht's:

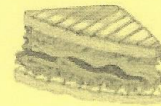
Tiefkühlbeeren und frisches Obst in einen hohen Becher geben und mit einem Pürrierstab zerkleinern. Etwas Joghurt hinzugeben und mischen. Das ganze in eine Schüssel geben und mit Haferflocken, Leinsamen und Obst anrichten.



Crunchy-Früchte-Joghurt von Lara

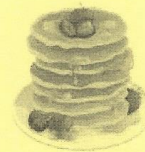


Mein Lieblings-Frühstück



Name: Lara Corsten

Name meines Frühstücks: Crunchy - Früchte - Joghurt



Zutaten:

- 1 großer Becher Joghurt
- Bio Müsli - Mischung 2 EL
- Früchte 1 Handvoll Himbeeren,
Heidelbeeren und Erdbeeren
und einen $\frac{1}{4}$ Apfel
- Agavendicksaft 2 Esslöffel



So geht's:

Man nimmt einen großen Becher Joghurt und füllt ihn in eine große Schüssel. Dann 2 EL Agavendicksaft und Müsli - Mischung alles verrühren und am Ende die Früchte streuen.



Haferflocken von Grazia

 Mein Lieblings-Frühstück 

Name: Grazia Reiners 

Name meines Frühstücks: Haferflocken

Foto oder Bild meines Frühstücks 

Zutaten:

- Haferflocken
- Zugut Milch
- Banane

So geht's:

Man braucht eine Hand Haferflocken,

und ein Tee Löffel Zugut. Am durnoch

Zwei Tee Löffel Milch.



Müsli-Früchte-Traum von Romy

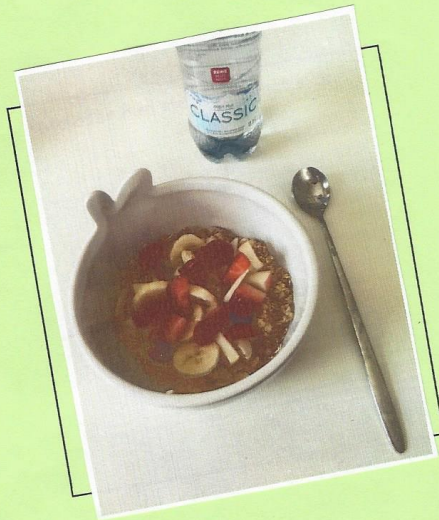


Mein Lieblings-Frühstück



Name: Romy Müller

Name meines Frühstücks: Müsli-Früchte-Traum



Zutaten:

Bio Basis Müsli, Bio

crunchy Hafer, Agaven

sirup, Alpro Vanille

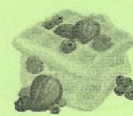
Soja, Obst nach wahl,

Nüsse



So geht's:

Haferflocken in eine Schüssel geben, crunch und
Nüsse dazu geben mit sirup abschmecken. Obst
schneiden und untermischen zuletzt das Joghurt
dazu geben. Lasst es euch schmecken.



Nela's Superporridge

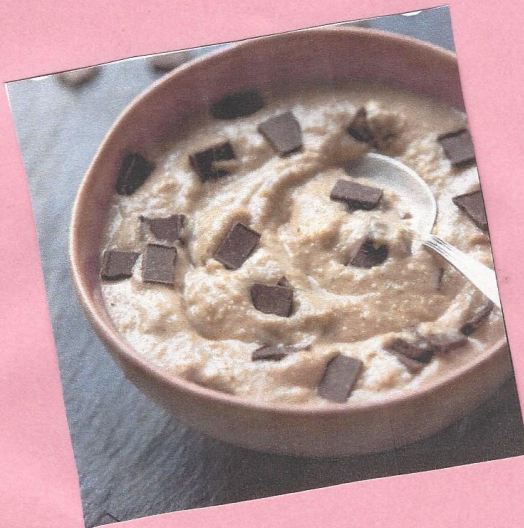


Mein Lieblings-Frühstück



Name: Nela Haever

Name meines Frühstücks: Nela's Superporridge



Zutaten: Für 1 Portion
50 g zarte Haferflocken,
70 g reife Banane, 60 ml
Pflanzendrink, 1 Prise Salz,
1 TL Nussmus, 1 TL Ahorn-
sirup oder Honig, 15 g schoko
chips



So geht's:

Haferflocken ganz fein mixen. Geschälte Banane mit
Pflanzen drink vermischen. Das Hafermehl mit Bananen-
smothie, Nussmus, Salz und Honig in einer Schüssel
gut vermischen. Ein paar Minuten im Kühlschrank kalt
stellen und vor dem Essen mit Schoko chips
dekorieren.



Porridge mit Erdbeeren von Zarah Lynn



Mein Lieblings-Frühstück



Name: Zarah-Lynn Ryll



Name meines Frühstücks: Porridge mit Erdbeeren



Zutaten:

• Vollkorn-Haferflocken

• 2 frisch Erdbeeren



So geht's:

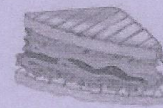
50g Porridge und 150ml Wasser, Milch oder Pflanzendrink
in Topf oder Schale mischen. Im Topf unter Rühren für
3 Minuten einkochen. Alternativ auf mittlerer Stufe für
3 Minuten in der Mikrowelle erhitzen. Por oder mit Früchten
genießen.



Porridge mit Früchten von Linda



Mein Lieblings-Frühstück



Name: Linda Corsten



Name meines Frühstücks: Porridge mit Früchten

Ich bereite das Porridge im Thermomix zu; im Topf unter Rühren geht es aber auch.



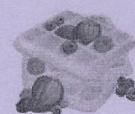
Zutaten:

- 100g Haferflocken zart
- 700g Milch
- Agavendicksaft 3 EL
- Obst z.B. Bananen, Erdbeeren, Himbeeren



So geht's:

Man mischt die Haferflocken und die Milch im Mixtopf und lässt die Mischung dann für 20-25 min auf Stufe 2 + 90° kochen. Am Ende kommt der Agavendicksaft dazu. In der Zwischenzeit kann man das Obst waschen und kleinschneiden. Alles zusammen in einer Schüssel anrichten und evtl. mit Zimt + Zucker bestreuen.





Mein Lieblings-Frühstück

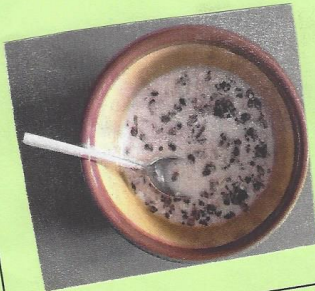


Name: Ella Uckermann



Name meines Frühstücks: Ellas Milch-Müsli

Foto oder Bild meines Frühstücks



Zutaten:

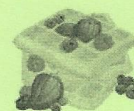
Milch, beliebiges

Müsli



So geht's:

Man nimmt sich eine Schüssel und gibt
Müsli hinzu. Dann fügt man so viel
Milch hinein, dass das Müsli ein
bisschen in der Milch schwimmt.



Schüssel voll Glück von Lena

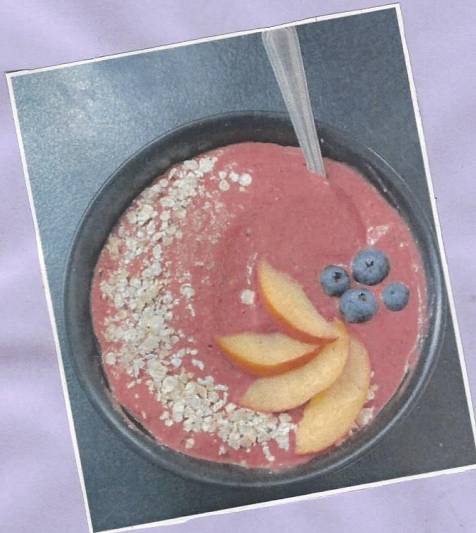


Mein Lieblings-Frühstück



Name: Lena Nellen

Name meines Frühstücks: Schüssel voll Glück



Zutaten:

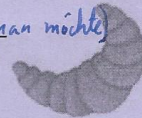
50g Haferflocken

200g rote Früchte 100g

Mango 200ml Wasser Saft

nach Wahl

Frische Früchte (wenn man möchte)



So geht's:

50g Haferflocken in den Mixer geben (20 sek verarbeiten)

Dann 200g rote Früchte TL leicht angetaut in den Mixer

geben 100g Mango TL oder frisch und 200ml Wasser oder

Saft hinzufügen und 5 min Mixen. Während des Mixens

eine zerhackte Banane hinzufügen. Mit Früchten und



Guten Appetit!



Bananen Pancakes von Emma



Mein Lieblings-Frühstück



Name: Emmalia K

Name meines Frühstücks: Bananen Pancakes



Zutaten:

Ein Ei

Eine reife Banane

ein bis zwei EL Mehl

ein Schuss Milch



So geht's:

Die Banane pürieren und dann alle Zutaten gut verrühren.

Anschließend kleine Pancakes in der Pfanne ausbacken

und wenn man will mit Ahornsirup und Beeren

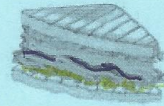
genießen. Guten Appetit!



Stapelsandwiches von Helene



Mein Lieblings-Frühstück



Name: Helene Louise Couson

Name meines Frühstücks: Stapelsandwiches



Zutaten:

12 Scheiben Toast, Remolade,
Mayo, Gouda, gekochten
Schinken, Salat
4 Eier

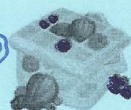


So geht's:

Koche das Ei hart und schneide es in Scheiben.
Setze die Toastscheiben in den Toaster, toaste sie
und bestreiche sie mit Remolade. Setze auf den ersten
Toast ein Salatblatt und das Ei. Lege eine
Toastscheibe drüber und setze Schinken, Käse und den Toast



Bon Appetit!



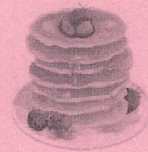
Power Sandwich von Erik



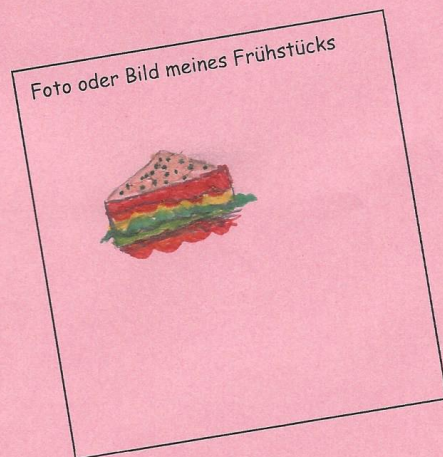
Mein Lieblings-Frühstück



Name: Erik Sachpals



Name meines Frühstücks: Power Sandwich



Zutaten:

Toast, Hamburgersauce

Tomaten

Käse

Salat

Gurken



So geht's:

Lege 2 Scheiben Toast in einen Toaster, Danach
verstreichst du Hamburgersauce auf beiden Seiten. Ansch-
ließend legst du auf beiden Seiten etwas Salat 1 Scheibe
Käse → 3 oder 4 Gurkenscheiben ^{und} 3 oder 4 Tomatenscheiben
und fertig

Tipp: Warm essen.



Guten Appetit



Sowa Brötchen von Emma



Mein Lieblings-Frühstück



Name: Emma Krenels

Name meines Frühstücks: Sowabrötchen



Foto oder Bild meines Frühstücks



Zutaten:

helles Brötchen

Gurken

Schinken



So geht's:

Zuerst schneidet man das Brötchen auf
dann legt man den Schinken auf die untere
Seite des Brötchens. Auf den Schinken legt
man dann die Gurkenscheiben. Und dann kommt
die obere Seite vom Brötchen darauf.



Leckeres Frühstück von Lillian



Mein Lieblings-Frühstück



Name: Lillian Beckers

Name meines Frühstücks: Leckeres Frühstück



Zutaten:

Brötchen, Butter

Käse, Marmelade

Rührei, Streusel

croissant



So geht's:

Eier in einer Pfanne garen, anbraten und
verrühren. Brötchen und croissant beim Bäcker
kaufen. Butter, Käse, Marmelade und Streusel
kann man auf den Tisch stellen!

Frühstück fertig ✓



Power Frühstück von Julia



Mein Lieblings-Frühstück



Name: Julia Gebauer



Name meines Frühstücks: Power Frühstück von Julia



Zutaten:

Eier

Butterbrot

Gemüse

Joghurt

Tee (Früchtetee)



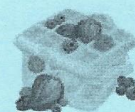
So geht's:

Man tut die Eier in eine Pfanne und rührt sie um.

Dann tue ich sie auf den Teller und schmiere mir ein

Butterbrot. Ich esse noch Gemüse dazu und trinke

Früchtetee. Meistens esse ich noch einen Joghurt dazu.



Gesunder Start in den Tag von Ela



Mein Lieblings-Frühstück



Name: Ela Hasan

Name meines Frühstücks: Ein gesunder Start in den Tag



Zutaten:

2 Scheiben Brot, ein Ei,
Käse, Gurken, Salz



So geht's:

Belege dir zuerst ein Käsebrötchen. Koche
dann ein Ei und streue eine Prise Salz
darauf. Schneide anschließend die Gurke
in dünne kreisförmige Scheiben.



Die Fröstockk IDEEEN der AMIGOS

