



Guten Appetit!

Bildquellen:
MS Landau; pixabay.com



MSL is(s)t gesund





Um dich optimal zu entwickeln, gehört - neben Bewegung - auch eine gesunde Ernährung dazu. Und was gibt es Besseres als ein leckeres Frühstück?! Falls du mal gar keine Idee haben solltest oder deine Familie überraschen willst, findest du hier einige Ideen - die garantiert schmecken! Denn die Rezepte kommen alle von SchülerInnen der MSL!



Genieße mit den Rezepten der MSL Landau dein
gesundes Frühstück - und starte fit in den Tag!



Zutaten:

- Äpfel
- weitere Früchte nach Wahl, z. B. Weintrauben, Blaubeeren, Physalis, Himbeeren...

Stecke das Obst auf Zahnstocher.

Nutze einen Apfel als "Halter" für die Fruchtspieße.

Tipp: Du kannst auch kombinieren, z. B. Weintrauben und Käsestücke!



Fruchtspieße



Zutaten:

- Naturjoghurt
- Früchte nach Wahl, z. B. Äpfel, Bananen, Himbeeren...
- zuckerfreies Knuspermüsli
- Honig

Gib Joghurt in eine Schüssel.

Schneide das Obst in Würfel und verteile es auf dem Joghurt.

Streue etwas Müsli als Topping über die Früchte.

Tröpfle etwas Honig darüber.



Früchtejoghurt mit Müslitopping



Zutaten:

- Vollkornbrot oder Vollkorntoast
- Frischkäse
- Gurken, Tomaten, Paprika, Radieschen...
- frischer Schnittlauch

Bestreiche die Brote mit Frischkäse.

Schneide das Gemüse in Scheiben bzw. Streifen und belege die Brote nach Wunsch.

Streue etwas frischen Schnittlauch darüber.

Belegte Brote



Zutaten:

- Vollkornbrot oder Vollkorntoast
- Frischkäse
- Hähnchenbrustscheiben
- Käse (Edamer, Emmentaler...)
- Gurken, Radieschen

Bestreiche die Brote mit Frischkäse.

Belege sie mit der Hähnchenbrust, Gurken- und Radieschenscheiben.

Lege nun eine Käsescheibe darüber.

Am Ende kommt nochmals Brot als "Deckel" darauf.



Chicken-Cheese-Sandwich

Zutaten:

125 g weiche Butter, 2 Eier, 250 g Mehl, 1 EL
Backpulver, 1 Becher Schlagsahne

Verrühre für den Waffelteig alle Zutaten in einer
Rührschüssel zu einem glatten Teig.

Anschließend wie gewohnt im Waffeleisen knusprig-
braune Waffeln backen und mit Obst deiner Wahl
garnieren.



Frühstückswaffeln

Zutaten:

50 g Heidelbeeren, 200 g Naturjoghurt, 500 g Haferflocken, 2 Esslöffel Kokosöl, 4 Esslöffel Agavendicksaft, 100 Mandeln gehackt

Crumble herstellen, dazu Haferflocken, Öl, Agavendicksaft und Mandeln vermengen. Die Masse auf ein Backblech verteilen, bei 120° Umluft 40 min backen. Dabei mehrmals wenden.

Nun in ein Glas Heidelbeeren, Joghurt und das Crumble schichten.



Heidelbeer-Joghurt-Crumble



Zutaten:

4 Blätter Kopfsalat, 2 Möhren, 2 Zucchini, 2 Paprika, 5 Frühlingszwiebeln, 1 EL Olivenöl, 2 EL saure Sahne, 4 Vollkornwraps, etwas Schnittlauch, Salz & Pfeffer

Möhren grob raspeln. Zucchini und Paprikaschoten in schmale Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln feine Ringe schneiden. Möhren, Zucchini, Paprika und Frühlingszwiebeln in Olivenöl bei mittlerer Hitze 10 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und saure Sahne unterrühren. Tortillafladen nach Packungsanleitung erwärmen, mit Salat belegen und Gemüsemischung darauf verteilen. Aufrollen, mit Schnittlauchhalmen an 2 Stellen zubinden und in der Mitte halbieren.



Gemüse-Wraps



Zutaten:

100 g Zucchini, ½ Paprika, 150 g Möhren, Frühlingszwiebel, 1 EL Speiseöl, 150 g Magerquark, 2 Eier, 100 g geriebener Emmentaler, 150 g Mehl, 2 TL Backpulver, 125 ml Milch, Salz, Pfeffer, Basilikum

Zucchini und Karotten fein reiben. Paprika und Frühlingszwiebel stückeln. Alles in einer Pfanne mit Öl kurz andünsten. Magerquark mit Eiern und Käse verrühren. Mehl mit Backpulver, Salz und Pfeffer mischen. Mehlmischung und Milch zum Teig geben und gut verrühren. Gemüse und feingehacktes Basilikum hinzugeben und ebenfalls verrühren.

Ofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Den Teig in einer Muffinform verteilen. Muffins im vorgeheizten Ofen ca. 25 Min. backen und direkt warm servieren.



Gemüse-Muffins



Zutaten:

400 g Karotten, Ingwer (haselnussgroß), 2 Eier, 100 g Soft-Datteln, 200 ml Orangensaft, 1 TL Zimt, 1 Prise Salz, 100 g gem. Mandeln, 300 g Vollkornmehl, 2 TL Backpulver, 1 Orange, 200 g Frischkäse, 25 g gem. Erythrit

Karotten und Ingwer schälen und fein raspeln. Eine Springform (26 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen. Eier trennen und das Eiweiß steifschlagen. Nun die Eigelbe mit den Datteln pürieren. Orangensaft nach und nach zugeben. Zimt und eine Prise Salz hinzufügen. Gemahlene Mandeln, Mehl und Backpulver mischen, Karotten und Ingwer unterheben und nach und nach die Dattel-Ei-Mischung unterrühren. Den Eischnee vorsichtig unter den Teig heben, in die vorbereitete Form geben und im Ofen ca. 35 Minuten bei 180 Grad (Ober-/Unterhitze) backen.

Orange auspressen und mit Frischkäse und Erythrit cremig rühren und kaltstellen. Den fertigen Kuchen abkühlen lassen und mit dem Frischkäsefrosting bestreichen.



Karottenkuchen



Zutaten:

30 g Honig, 30 g Agavendicksaft, 3 EL Arganöl, 70 g Cranberries, 50 g Pekannusskerne, 30 g Amarant, 1 EL Kokosöl, 50 g Kürbiskerne, 50 g Leinsamen, frisch geriebene Tonkabohne, Meersalz

Honig, Agavendicksaft und Arganöl in einem Topf leicht erhitzen. Pekannüsse hacken und im heißen Ofen (150°) ca. 10 min rösten. Inzwischen Amarant in einer Pfanne mit dem Kokosöl erhitzen, bis er aufploppt. Anschließend mit einer Prise Meersalz und geriebener Tonkabohne bestreuen. Mit den Kürbiskernen und Leinsamen mischen. Cranberries klein hacken, mit allen anderen Zutaten verrühren und Masse in eine ca. 30 x 20 cm große Silikonbackform verteilen. Zugedeckt im 150° heißen Ofen auf mittlerer Schiene ca. 20 min backen. Anschließend 5 min ruhen lassen, stürzen und in Riegel schneiden. Circa 3 Stunden trocknen lassen.



Rocking Chefs: Powerriegel mit Cranberries





Gesunde und gleichzeitig leckere Pausensnacks?
Hier jeden Dienstag in der MSL-Aula zu finden!





Damit wir nicht nur an Dienstagen gesund essen können, unterstützt der Förderverein der MS Landau die Philipp Lahm Schultour mit einer Pausenbox für jedes Kind aus den 5. und 6. Klassen. 125 Stück wurden geordert - selbstverständlich im stylischen MSL - Blau, mit Logo und dem Schriftzug "MSL is(s)t gesund!"

Herzlichen Dank dafür!