

# FRÜHSTÜCKSIDEEN

à la Klaus Velten



## Dinkel-Vollkorn Crêpe mit Quark, Beeren

Nährwerte: 919 kJ, 217 kcal, 2,5 BE

### Crêpe:

40 g Dinkelmehl  
40 ml Mineralwasser  
40 ml Sojamilch

Für den Crêpe die Zutaten verrühren, 10 Minuten ziehen lassen und einmal verrühren; ggf. durch ein Sieb passieren.  
In einer beschichteten Pfanne dünne Crêpes ausbacken.  
Sollte die Pfanne kleben, kann ein Tropfen Öl in der Pfanne verrieben werden.

### Beerenquark:

80 g Magerquark  
Süßstoff  
Abrieb einer Bio-Zitrone  
50 g Beeren  
Mark von einer Vanilleschote

Für den Beerenquark:  
Quark, Abrieb, Vanille und Süßstoff miteinander verrühren.  
Die Beeren kurz vor dem Anrichten untermengen.  
Quarkmasse in den Crêpe füllen.

### Nährwertgehalt Crêpe:

624 kJ, 147 kcal, 2 BE

Nährwertgehalt Beerenquark: 295 kJ, 70 kcal, 0,5 BE

## Vanillemüsli mit Orangenfilets

Nährwerte: 963 kJ, 229 kcal, 2 BE

### Müslimix:

30 g Haferflocken  
2 g Leinsamen  
3 g Haselnüsse  
3 g Mandelkerne  
3 g Kürbiskerne  
3 g Walnüsse

120 ml Reismilch mit der ausgekratzten Vanilleschote und Orangenabrieb aufkochen und ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Die Zutaten, die noch nicht gemahlen sind, mahlen und vermischen.

Die Stärke mit der restlichen Milch verrühren und in die kochende Gewürzmilch geben. Einmal aufkochen.  
Das Müsli einrühren und 5 Minuten ziehen lassen.  
Mit Süßstoff und einer Prise Salz abschmecken.

150 ml Reismilch  
Süßstoff  
1 Vanilleschote  
40 g Müslimix  
1 Msp. Maisstärke  
Abrieb von einer Orange  
Prise Salz  
75 g Orangenfilets

Die Vanilleschote entnehmen und mit Orangenfilets servieren.

# FRÜHSTÜCKSIDEEN

à la Klaus Velten



## Vollkornbrot mit gegrilltem Gemüse und Poulardenbrust

Nährwerte: 954 kJ, 227 kcal, 2 BE

1 Scheibe Vollkornbrot  
50 g Poulardenbrust  
1 Tomate  
2 Scheiben Zucchini (ca. 40 g)  
1 Scheibe Aubergine (ca. 30 g)  
Basilikum  
Salz, Pfeffer  
1 TL Olivenöl

Das Brot nach Wunsch toasten.  
Eine Grillpfanne erhitzen. Die Poulardenbrust in Streifen schneiden und mit Salz/Pfeffer würzen.  
Anschließend in der Pfanne von beiden Seiten braten, bis der Garpunkt erreicht ist (ca. 1 Min. je Seite).  
Dann aus der Pfanne nehmen und Zucchini/Aubergine in die Pfanne geben.  
Langsam von beiden Seiten rösten. Tomate in Scheiben schneiden und auch mit in die Grillpfanne geben.  
Gemüse mit Salz/Pfeffer würzen.  
Anrichten: Brot/Tomate/Poularde/Zucchini/Aubergine mit Basilikum dekorieren.

## Vollkornbrötchen mit Frischkäse, Karotten, Kräutern & Kresse

Nährwerte: 1025 kJ, 245 kcal, 1,5 BE

1 Vollkornbrötchen  
40 g Frischkäse  
10 g Karotte  
2 g gemischte Kräuter (Schnittlauch, Petersilie)  
2 g Kresse (z. B. Rucolakresse, Brunnenkresse, Gartenkresse)  
Salz, Pfeffer  
1 Radieschen  
Frühlingszwiebeln  
10 g Gurke  
Knoblauch nach Wunsch

Den Frischkäse mit geriebener Gurke, Kräutern, Salz, Pfeffer, Frühlingszwiebeln und auf Wunsch auch mit dem Knoblauch verrühren. Dies kann auch am Vorabend vorbereitet werden, dann ist der Frischkäse noch intensiver im Geschmack.  
Das Brötchen mit dem Frischkäse bestreichen. Karotte hobeln, Radieschen klein schneiden und zusammen mit der Kresse auf dem Brötchen anrichten.