



Universität Dortmund
Fakultät 14
Hauswirtschaftswissenschaft
Emil- Figge-Str. 50
44227 Dortmund
Tel.: 0231/ 755- 2815
<http://hww.fb14.uni-dortmund.de>

Zwischenmahlzeiten Rezepte

Susanne Robben
Günter Eissing
Nora Bönnhoff
Maria Hemker

Rezepte Übersicht

Rezeptname	Kategorie	Seite
Pumpernickel mit Kräuterkäse auf Feldsalat	Brot und Getreideprodukte	1
Thunfischbrote überbacken	Brot und Getreideprodukte	1
Zwiebel-Schinkenkuchen-Snack	Brot und Getreideprodukte	2
Pikante Wraps	Brot und Getreideprodukte	2
Brot mit Eieraufstrich	Brot und Getreideprodukte	2
Brot-Gemüse-Snack	Brot und Getreideprodukte	3
Pizzabrötchen – Partygebäck	Brot und Getreideprodukte	3
Toast mit warmen Putenbrust-Salat	Brot und Getreideprodukte	3
Vollkorntoast Hawaii	Brot und Getreideprodukte	4
Überraschungsbrot – Mosaikbrot	Brot und Getreideprodukte	4
Bratenbrötchen	Brot und Getreideprodukte	5
Hähnchen Toast	Brot und Getreideprodukte	5
Falscher Hase auf Salat	Brot und Getreideprodukte	5
Bermuda-Dreieck	Brot und Getreideprodukte	6
Matrosenfrühstück	Brot und Getreideprodukte	6
Brot Tropic	Brot und Getreideprodukte	6
Toast „Napoli“	Brot und Getreideprodukte	7
Mit Käse und Schinken gefüllte Brötchen	Brot und Getreideprodukte	7
Toast Pfirsich Melba	Brot und Getreideprodukte	7
Green Garden	Brot und Getreideprodukte	8
Hot Pan	Brot und Getreideprodukte	8
Brötchen mit Gurken und Mais	Brot und Getreideprodukte	8
Fladenbrot Italia	Brot und Getreideprodukte	9
Sandwich mit Hacksteak	Brot und Getreideprodukte	9
Bananen-Nutella-Sandwich	Brot und Getreideprodukte	10
Bistro Baguette	Brot und Getreideprodukte	10
Brot mit Quark und Paprikawürfeln	Brot und Getreideprodukte	10
Croissant Parisienne	Brot und Getreideprodukte	11
Fit-Brötchen	Brot und Getreideprodukte	11
GaUCHO-Taost mit Radieschen	Brot und Getreideprodukte	11
Hawai-Sandwich	Brot und Getreideprodukte	12
Käse-Paprika-Brot	Brot und Getreideprodukte	12
Strammer Max	Brot und Getreideprodukte	12
Williamstoast	Brot und Getreideprodukte	13
Schinkenbrot mit Hühnernudelsuppe	Brot und Getreideprodukte	13
Himbeer- Müsli	Brot und Getreideprodukte	14
Flockenvariationen	Brot und Getreideprodukte	14
Zitronenmüsli	Brot und Getreideprodukte	14
Früchte-Müsli	Brot und Getreideprodukte	15
Schoko-Müsli	Brot und Getreideprodukte	15

Rezeptname	Kategorie	Seite
Kartoffel-Snack	Obst und Gemüse	16
Gemüstreifen mit Kräuter-Dip	Obst und Gemüse	16
Gemüse-Taco „Los Banditos“	Obst und Gemüse	17
Salat rot-gelb-grün	Obst und Gemüse	17
Gemüse-Wurst-Salat	Obst und Gemüse	18
Champignoncremesuppe	Obst und Gemüse	18
Schnelle Möhren-Joghurt-Suppe – kalt	Obst und Gemüse	19
Gemüsebouillon	Obst und Gemüse	19
Tomatensuppe mit Quarkbrot	Obst und Gemüse	19
Käse-Obst-Salat	Obst und Gemüse	20
Obst mit Vanillejoghurt	Obst und Gemüse	20
Obstquark	Obst und Gemüse	20
Obstsalat	Obst und Gemüse	21
Buttermilch-Drink	Milch und Milchprodukte	22
Afrika-Milch	Milch und Milchprodukte	22
Joggers Krafttrunk	Milch und Milchprodukte	22
Lila Muntermacher	Milch und Milchprodukte	22
Grüner Muntermacher	Milch und Milchprodukte	23
Milch mit Obst	Milch und Milchprodukte	23
Möhrencocktail	Milch und Milchprodukte	23
Zaubertrank	Milch und Milchprodukte	24
Pfirsich im Creme-Nestchen mit Himbeersoße	Milch und Milchprodukte	24
Schokoquark	Milch und Milchprodukte	24

Pumpernickel mit Kräuterkäse auf Feldsalat (1 Pers.)

Zutaten	Zubereitung
60 – 100 g Magerquark ½ - 1 EL Milch	verrühren und in zwei Hälften teilen.
Paprika ,Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer	mit der 1. Quarkhälfte verrühren
1 Knoblauchzehe Kräuter (Schnittlauch, Dill, Estragon, Basilikum etc.) Salz	Knoblauch und Kräuter fein hacken und alles mit der 2. Quarkhälfte verrühren
65 g Feldsalat	putzen, waschen und auf einem Teller anrichten
weißer Balsamico-Essig	auf den Feldsalat sprühen
2 Scheiben Pumpernickel oder Vollkornbrot	mit je einer Quarksorte bestreichen und zum Salat servieren

Thunfischbrote überbacken (4 Pers.)

Zutaten	Zubereitung
2 Tomaten	waschen, putzen und in Scheiben schneiden
4 Scheiben Brot	jeweils halbieren
Mayonnaise	aufstreichen
1 Dose Thunfisch	Saft abgießen und Fisch auf der Mayonnaise verteilen Tomatenscheiben darauf legen.
Salz Pfeffer	würzen
4 Käse (Scheibletten-Käse)	oben auflegen
Paprikapulver, edelsüß	darüber streuen
	Brote bei 180°C in den vorgeheizten Backofen geben, bis der Käse zerlaufen.

Tipp: Überbacke den Toast in der Mikrowelle (bei maximale Wattleistung ca. 1 Min.).

Zwiebel-Schinkenkuchen-Snack (4 Pers.)

Zutaten	Zubereitung
	Backblech mit Backpapier auslegen
2 - 4 Zwiebeln 100 g Bacon (Frühstücksspeck)	putzen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden würfeln
600 g Fertigteig, z. B. Brötchenteig	zu einer Rolle formen und in 4 Scheiben schneiden, mit der Hand flach drücken zu kleinen Fladen und auf das Back- blech legen
250 g Frischkäse evtl. mit Kräutern	dick auf die Fladen streichen Zwiebeln darauf verteilen, dann den Bacon.
	Im vorgeheizten Ofen bei 200° auf der mittleren Schiene in ca. 20 Minuten hellbraun backen.

Pikante Wraps (4 – 6 Pers.)

Zutaten	Zubereitung
12 Tortillafladen	
1 Kopfsalat	putzen, waschen und die Blätter kleinrupfen
4 - 6 Möhren	waschen, putzen, waschen und raspeln
4 - 6 Tomaten	waschen, putzen und würfeln
200 g Putenbrust, geräucherte, in Scheiben	
1 Pck. Frischkäse	auf die Tortillas streichen
	Fladen nacheinander mit Salatblättern, Putenbrust, Möhren und Tomaten belegen. Fladen unten und an den Seiten einschlagen und aufrollen.

Brot mit Eieraufstrich (1 Pers.)

Zutaten	Zubereitung
1 Ei, gekocht	klein schneiden
¼ Zwiebel	putzen, kurz unter kaltes Wasser und sehr fein würfeln
¼ TL Senf	
1 TL Creme fraîche	
¼ TL Brühe, gekörnt	
Schnittlauch	
Salz und Pfeffer	
	Alle Zutaten vorsichtig vermischen.
1 Scheibe Vollkornbrot	Eieraufstrich darauf verteilen

Brot-Gemüse-Snack (4 Pers.)

Zutaten	Zubereitung
4 kleine Tomaten 4 Champignons 1 Lauchzwiebel	waschen, putzen und in Scheiben schneiden putzen und in Scheiben schneiden putzen, waschen und sehr fein schneiden
4 Scheiben Vollkornbrot Senf	aufstreichen Brot mit Gemüse belegen.
Salz, Pfeffer	würzen

Pizzabrötchen – Partygebäck (4 - 6 Pers.)

Zutaten	Zubereitung
600 g Mehl 500 g Quark 16 EL Milch 12 EL Öl 2 EL Zucker 2 Pkt. Backpulver 1 TL Salz	alles miteinander verkneten
50 g Röstzwiebeln 150 g Käse, gestiftelt 150 g Schinken, gewürfelt	zum Schluss unterkneten
	Brötchen formen (ca. 20 - 25 Stck.) und bei 180°C ca. 30 Minuten backen.

Toast mit warmen Putenbrust-Salat (1 Pers.)

Zutaten	Zubereitung
150 g Putenbrust, gebraten (Aufschnitt)	in Streifen schneiden
1 Becher Joghurt, fettarm 1 TL scharfer Senf evtl. Salz, Pfeffer	verrühren
1 - 2 Scheiben Vollkorntoastbrot	rösten und in Dreiecke schneiden
¼ Kopfsalat ½ Tomate ¼ Gurke	putzen, waschen, trocknen und die einzelnen Blätter kleinrupfen putzen und in Scheiben schneiden putzen und in Scheiben schneiden
	Salat auf einem Teller anrichten. Putenbrust mit Sauce darüber geben. Toastbrot an den Salat legen.

Tipp: In den meisten Lebensmittelgeschäften gibt es schon fertig vorbereiteten gemischten Salat aus der Kühltheke.

Vollkorntoast Hawaii (1 Portion)

Zutaten	Zubereitung
1 Scheibe Vollkornbrot	toasten
ca. 1 Ei Öl 50 g Putenbrust	erhitzen kurz darin anbraten und auf dem Brot anrichten
35 g Ananasstücke 20 g Käse (Scheibletten-Käse)	auf die Putenbrust legen auf die Ananas geben Snack bei 180°C im vorgeheizten Backofen ca. 8 - 10 Min. überbacken

Überraschungsbrot – Mosaikbrot (4 – 6 Pers.)

Zutaten	Zubereitung
4 Eier	hart kochen
2 Möhren	putzen, würfeln und bissfest dünsten
200 g Champignons (Dose)	abtropfen lassen und klein würfeln
200 g Schinken, gekocht	fein würfeln
1 Frühlingszwiebel	fein hacken
1 Roggenmischbrot (500g), ungeschnitten	Brot halbieren und die Krume bis auf 1 cm des Randes herausnehmen
200 g Butter, weich	in einer Schüssel schaumig rühren
	Eier schälen, halbieren und die Eigelbe durch ein Sieb zur Butter streichen. Butter mit den Eigelben verrühren Eiweiße fein würfeln und mit Champignons, Frühlingszwiebeln und Schinken zur Butter geben.
½ TL Sellarisalz Salz und weißer Pfeffer	Buttermasse würzen und alles gut vermischen
	Masse mit einem Esslöffel in das Brot füllen und gut festdrücken, es sollen keine Hohlräume bleiben. Das Brot wieder zusammensetzen. Das Brot in Alufolie wickeln und einige Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Bratenbrötchen (1 Portion)

Zutaten	Zubereitung
4 Radieschen	waschen, putzen und in Scheiben schneiden
1 TL Schnittlauch	fein schneiden
1 Weizenbrötchen	halbieren
8 g Butter / Margarine wenig Senf, Salz, Pfeffer,	verrühren und aufstreichen
50 g magerer Schweinebraten	fein würfeln und auf dem Brötchen verteilen
	Brötchen mit Radieschenscheiben und Schnittlauchröllchen garnieren.

Hähnchen Toast (1 Portion)

Zutaten	Zubereitung
1 Scheibe Vollkornbrot bzw. Weißbrot	toasten
1 TL Creme fraîche Petersilie, Schnittlauch (TK) Salz, Pfeffer	alles verrühren und auf das Brot streichen
1 Salatblatt	waschen, aufs Brot legen
1 Tomate	waschen, putzen, in Scheiben schneiden und auf dem Brot anrichten
100 g Hähnchenbrust (gebratener Aufschnitt)	auflegen

Falscher Hase auf Salat (1 Pers.)

Zutaten	Zubereitung
1 Ei 60 g Hackfleisch (mager) Salz, Pfeffer ca. 1 El Öl	hart kochen Hackfleisch würzen und Ei damit umhüllen Hackfleisch von allen Seiten anbraten und nach dem Abkühlen in Scheiben schneiden
1 Scheibe Mehrkornbrot 2 Tl Kräuterfrischkäse	aufstreichen
1 Salatblatt	auf dem Brot anrichten Hackfleischscheiben auflegen.

Bermuda-Dreieck (1 Pers.)

Zutaten	Zubereitung
2 Scheiben Weißbrot oder Vollkorn(toast)brot 10 g Mayonnaise	toasten auf die 1. Scheiben Brot streichen
2 Salatblätter 3 Scheiben gebratene Putenbrust ½ Pfirsich 2 Orangenspalten	darauf legen auf den Salat legen fächern und auf der Putenbrust anrichten garnieren
10 g Brunnenkresse	aufstreuen 2. Brotscheibe oben darauf legen und alles diagonal durchschneiden.
2 Zahnstocher	das Brot damit befestigen

Matrosenfrühstück (1 Pers.)

Zutaten	Zubereitung
1 Ei Schnittlauch Salz, Pfeffer 20 g gepulte Nordseekrabben ca. 1 El Öl	alles verquirlen erhitzen und das Rührei darin garen
1 Kümmelstange o. ähnliches Spezialbrötchen	aufschneiden
1 Salatblatt	waschen und auflegen
1 dünne Scheibe mageren Schinkenspeck	auf das Salatblatt legen Rührei darauf geben.
3 dünne Streifen Tomatenpaprika	auf dem Rührei anrichten

Brot Tropic (1 Pers.)

Zutaten	Zubereitung
1 Knäckebrot ½ Banane einige Tropfen Zitronensaft 1 TL Zucker 1 EL Frischkäse (25 g)	mit einer Gabel zerdrücken aufträufeln Alles verrühren und auf dem Knäckebrot verteilen
½ TL Schokostreusel	aufstreuen

Toast „Napoli“ (2 Pers.)

Zutaten	Zubereitung
1 - 2 Tomaten	waschen, putzen und in Scheiben schneiden
1 kleine Zwiebel	putzen, kurz unter kaltes Wasser halten und in Scheiben schneiden
1 kleine Dose Thunfisch	abgießen und Fisch zerflücken
2 Scheiben Toastbrot 20 g Butter / Margarine	toasten aufstreichen Tomaten, Thunfisch und Zwiebeln darauf legen
Salz, Pfeffer	würzen
50 g geriebener Käse	aufstreuen Snack bei 180°C im vorgeheizten Backofen ca. 8 - 10 min. überbacken.

Mit Käse und Schinken gefüllte Brötchen (4 Pers.)

Zutaten	Zubereitung
1 Frühlingszwiebel 75 g Champignons 50 g gekochter Schinken 75 g Maasdamer Käse 2 – 4 EL Creme fraîche Salz, Pfeffer	waschen und in hauchdünne Ringe schneiden in Scheiben schneiden in Würfel schneiden in Würfel schneiden alles vermischen und abschmecken
2 Brötchen	halbieren und ein wenig aushöhlen
	Masse in die Brötchen füllen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 10 – 15 Minuten überbacken.

Toast Pfirsich Melba (1 Pers.)

Zutaten	Zubereitung
1 Scheibe Mehrkornbrot 10 g Butter / Margarine	aufstreichen
1 Scheibe gekochten Schinken	darauf legen
½ Pfirsich	auf den Schinken legen
Camembert	in Scheiben schneiden und auf dem Schinken verteilen Toast ca. 10 Minuten bei 200°C überbacken.
Paprikapulver 1 TL Preiselbeeren	als Garnierung aufstreuen oder auf den Camembert geben

Green Garden (1 Pers.)

Zutaten	Zubereitung
1 Scheibe Roggenvollkornbrot 10 g Butter / Margarine	aufstreichen
½ Avocado Kräutersalz 1 TL gehackte Petersilie gewürfelte Gewürzgurke	zerdrücken Alles vermischen und auf das Brot streichen.

Hot Pan (1 Pers.)

Zutaten	Zubereitung
	Feuerfeste Form fetten
6 große Champignons Gorgonzolakäse oder Gouda	waschen, in die feuerfeste Form legen in 3 mm dicke Scheiben schneiden, auf den Champignons verteilen und alles bei 200°C im vorgeheizten Backofen überbacken
1 – 2 Scheiben Weizenvollkornbrot	dazu servieren

Brötchen mit Gurken und Mais (1 Pers.)

Zutaten	Zubereitung
1 kleine Möhre 1 Stück Salatgurke 2 EL Gemüsemais aus der Dose	waschen, putzen, waschen und in sehr fein Stifte schnei- den oder raspeln schälen, in hauchdünne Scheiben schneiden abgießen
40 g Frischkäse 1 EL Milch	mit Käse verrühren
1 Vollkornbrötchen 10 g Butter / Margarine Sonnenblumenkerne	halbieren aufstreichen Gemüse darauf verteilen. aufstreuen Käsemasse aufstreichen. Brötchen bei 200°C im vorgeheizten Backofen ca. 10 Mi- nuten überbacken.

Fladenbrot Italia (1 Pers.)

Zutaten	Zubereitung
3 Tomaten ½ Mozzarella (75 g) 1 Zweig Basilikum	waschen, putzen und in Scheiben schneiden in Scheiben schneiden waschen und fein schneiden
1 kleines rundes Fladenbrot wenig Olivenöl Salz, Pfeffer	aufschneiden auf die Schnittflächen verteilen Tomaten, Käse und Basilikum abwechseln darauf schichten darauf streuen
	Brot bei 200°C im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten überbacken.

Tipp: Das Brot schmeckt auch ohne das Überbacken.

Sandwich mit Hacksteak (1 Pers.)

Zutaten	Zubereitung
1 Zwiebel 50 g Hackfleisch 1 Messerspitze Senf Salz, Paprika	3 Ringe abschneiden und zur Seite stellen, restliche Zwiebel fein würfeln Alles vermengen und 1 flaches Hacksteak formen.
1 EL Öl	erhitzen und das Hacksteak darin braten
2 EL saure Sahne ½ EL Tomatenketchup 2 Scheiben Toastbrot oder Vollkornbrot 1 Salatblatt 1 Scheibe Gouda oder Edamer, fettarm	verrühren toasten und 1. Scheibe mit Ketchup bestreichen darauf legen Frikadelle und Zwiebelringe darauf anrichten. darauf legen 2. Scheibe Brot oben auflegen und alles etwas andrücken. Brot evtl. diagonal halbieren.

Tipp: Fertig-Frikadelle oder evtl. vom Vortag übriggebliebene Frikadelle (in Scheiben geschnitten) verwenden.

Bananen-Nutella-Sandwich (2 Pers.)

Zutaten		Zubereitung
4 Scheiben	Vollkorntoast	toasten
2 El	Nutella	2 Scheiben Toast damit bestreichen
1	Banane	waschen, schälen und in Scheiben schneiden; Scheiben auf den Nutella-Toasts verteilen
		2. Toastscheiben auflegen und die Sandwichs jeweils diagonal in 4 Teile schneiden.

Bistro Baguette (1 Pers.)

Zutaten		Zubereitung
3 Blätter	Eisbergsalat	putzen, waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden
1	Baguette	aufschneiden
30 g	Knoblauchbutter	aufstreichen
ca. 5 Sch.	Lachsschinken	auf die untere Hälfte legen
50 g	mittelalter Gouda, geraspelt	zusammen mit den Salatstreifen aufstreuen.
		Obere Baguettehälfte wieder auflegen.

Brot mit Quark und Paprikawürfeln (1Pers.)

Zutaten		Zubereitung
¼	Paprikaschote, rot	putzen, waschen und in Würfel schneiden
2 El	Quark (20 % Fett i. Tr.)	glattrühren
2 Pr.	Salz	
1 Pr.	Pfeffer	
1 Tl	TK-Salatkräuter	
1 Scheibe	Vollkornbrot	mit dem Quark bestreichen und mit den Paprikawürfeln bestreuen.

Tipp: Anstelle des Quarks Frischkäse oder Frühstücksquark verwenden.

Radieschenwürfel, Gurkenscheiben, Tomatenscheiben etc. einzeln oder in Kombination verwenden.

Croissant Parisienne (1 Pers.)

Zutaten		Zubereitung
4	Cornichons	abtupfen und in Scheiben schneiden
1 El 1 Tl 1 Tl	Crème fraîche körniger Senf Honig	alles verrühren
1	Croissant	halbieren und mit der Mayonnaise bestreichen; untere Hälfte mit Cornichons belegen
ca. 4 Sch.	Hähnchenbrustfilet (dünn geschnitten)	darauf legen
		Obere Hälfte des Croissants auflegen

Fit-Brötchen (1 Portion)

Zutaten		Zubereitung
1 Blatt ½	Kopfsalat Tomate	putzen, waschen, trocken tupfen waschen, putzen, in Scheiben schneiden
2 Scheiben ½ Tl	Mehrkorn-Brot Butter	Brotscheiben damit bestreichen Salatblatt auflegen.
2 Scheiben	Truthahnbrust	auf das Salatblatt legen Tomatenscheiben darauf legen und die 2. Brotscheibe darüber klappen

Tipp: Als Geschmacksvariante kann die Butter durch wenig Mayonnaise oder Senf ersetzt werden.

Gaicho-Taost mit Radieschen (1 Portion)

Zutaten		Zubereitung
1 Bd. ½ Bd.	Radieschen Schnittlauch	waschen, putzen und in eine Servierschale geben putzen, waschen und in Röllchen schneiden
2 40 g	Eier Salz Pfeffer Schinkenstreifen	zusammen mit dem Schnittlauch verquirlen unterrühren
1 El 2 Scheiben	Sonnenblumenöl Toast	erhitzen Eiermasse dazugeben und unter Rühren stocken lassen. auf einen Teller legen und das Rührei darauf verteilen.

Tipp: Als Geschmacksvariante kann die Butter durch wenig Mayonnaise ersetzt werden.
Erfrischend schmecken unter das Rührei gemischte gewürfelte Tomaten.

Hawai-Sandwich (1 Portion)

Zutaten		Zubereitung
1 Blatt	Eisbergsalat	putzen, waschen, trocken tupfen
1 Scheibe	Ananas	Abtupfen bzw. abtropfen lassen
1 Tl	Ananassaft	verrühren
1 El	Crème fraîche Salz, Pfeffer	
2 Scheiben	Vollkorntoast	mit der Mayonnaise bestreichen und auf eine Scheibe das Salatblatt auflegen.
2 Scheiben	gekochten Schinken, dünn	auf das Salatblatt legen Ananasscheibe auf den Schinken legen. Zum Schluss die 2. Toastscheibe auflegen und die Brote diagonal durchschneiden.

Käse-Paprika-Brot (1 Portion)

Zutaten		Zubereitung
1 Blatt	Kopfsalat	putzen, waschen, trocken tupfen und etwas zerrupfen
¼	Paprikaschote, rot	putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden
	Salz	würzen
	Pfeffer	
1 Scheiben	Weizenmischbrot	Brot damit bestreichen Salatblatt auf das Brot legen.
etwas	Butter	
1 Scheibe	Gouda, jung	darauf legen Paprikawürfel auf dem Käse verteilen

Strammer Max (1 Portion)

Zutaten		Zubereitung
½	Tomate	waschen, putzen, in Scheiben schneiden
1 El	Sonnenblumenöl	auf mittlere Temperatur erhitzen
1	Ei	aufschlagen und in die Pfanne geben
1 Pr.	Salz	sofort aufstreuen Pfannendeckel auflegen und das Ei für ca. 3 Min. bei mittlerer Hitze garen.
1 Scheibe	Grahambrot	zum Ei in die Pfanne legen und anbräunen
	Butter	Brotscheibe auf einen Teller geben, evtl. mit Butter bestreichen.
2 Scheiben	Westfälischer Kernschinken	auflegen Tomatenscheiben darauf verteilen, Spiegelei oben auflegen

Tipp: Soll das Ei von beiden Seiten bräunen, muss es einmal umgedreht werden.

Williamstoast (1 Portion)

Zutaten		Zubereitung
2 Scheiben	Vollkorntoast	toasten
4 Scheiben	Butter	Toast bestreichen
	gek. Schinken , dünn (Country)	je 2 Scheiben auf eine Toastscheibe legen
2	Birnenhälften (Dose)	trocken tupfen und auf die Toasts legen
2 Scheiben	Gouda	auf die Birnen legen
		Toast in der Mikrowelle ca. 1,5 – 2,5 Min. überbacken bis der Käse verläuft.

Tipp: Anstelle der Birne eine in Scheiben geschnittene Banane verwenden (Bananen-Toast).

Schinkenbrot mit Hühnernudelsuppe (1 Portion)

Zutaten		Zubereitung
1/2 Bd.	Schnittlauch	putzen, waschen und klein schneiden
1 Scheibe	Bauernbrot	
1 TI	(Joghurt) Salat-Creme	aufstreichen
2 Scheiben	Lachsschinken	auflegen und das Brot mit Schnittlauch bestreuen
150 ml	Wasser	zum Kochen bringen
1 Beutel	Tassensuppe „Hühner- suppe mit Nudeln“	in eine Suppentasse geben, mit dem Wasser aufgießen und gleichzeitig kräftig umrühren

Himbeer- Müsli (1 Portion)

Zutaten	Zubereitung
2 EL Früchtemüsli 100 g Himbeeren (frisch bzw. TK)	(TK Himbeeren auftauen und beides) vermengen vermischen und darauf verteilen
200 ml Dickmilch 1 TL Fruchtaufstrich Himbeere	

Flockenvariationen (1 Portion)

Zutaten	Zubereitung
<i>Grundzutaten</i>	
3 – 4 gehäufte EL Haferflocken 125 - 250 ml Milch	
<i>Variation 1:</i> 1 Apfelsine Honig	schälen und in Stücke schneiden zugeben
<i>Variation 2:</i> 1 Apfel ½ Zitrone 1 TL Rosinen Honig	reiben zugeben
<i>Variation 3:</i> 1 Banane ½ Tl Zitronensaft 2 EL Dosenmilch Honig	evtl. waschen, schälen und in Scheiben schneiden zugeben abschmecken
<i>Variation 4:</i> 2 TL Kakao	unterrühren

Zitronenmüsli (1 Pers.)

Zutaten	Zubereitung
75 g Hüttenkäse Saft und Schale von 1 ungespritzten Zitrone 3 EL Haferflocken 1 TL gehackte Haselnüsse oder Mandeln 1 EL brauner Zucker	alles gut verrühren

Früchte-Müsli (2 Portionen)

Zutaten		Zubereitung
1	Banane	kurz waschen, schälen und in Scheiben schneiden schälen und in Stücke schneiden
1	Orange	
300 g	Joghurt natur	in eine Schale geben
2 El	kernige Haferflocken	dazugeben
2 Tl	Honig	dazugeben und alles mit dem Obst vorsichtig vermischen

Schoko-Müsli (1 Portion)

Zutaten		Zubereitung
1	Banane	kurz waschen, schälen, in Scheiben schneiden und in ein Schälchen geben
1 El	Haselnüsse, gehackt	
3 El	kernige Haferflocken	
1 Tl	Kakao	
200 ml	Milch 1, 5 % Fett	
		alles zu der Banane geben und vorsichtig durchmischen

Kartoffel-Snack (4 Pers.)

Zutaten	Zubereitung
2 Eier 750 ml Wasser	verquirlen
1 Pck. Knödel, halb und halb (Fertigmischung)	einrühren und alles 10 Min. quellen lassen
3 Paprikaschoten 1 Zwiebel 3 Tomaten	putzen, waschen und klein schneiden putzen, kurz unter kaltes Wasser halten und fein schneiden waschen, putzen und klein schneiden
5 EL Mehl	unter den Knödelteig rühren Aus dem entstandenen Teig 12 kleine Kugeln formen, auf ein Backblech setzen und flach andrücken.
Salz, Pfeffer	Gemüse auf die Teigkreise geben und würzen.
200 g Käse (Emmentaler), gerieben	aufstreuen Im vorgeheizten Ofen bei 225°C (E), Stufe 4 (G) oder 185°C Umluft ca. 35 Min. backen.

Gemüwestreifen mit Kräuter-Dip (4 Portionen)

Zutaten	Zubereitung
4 EL Petersilie	waschen, hacken
1 Paprika 4 Möhren 1 Kohlrabi 200 g Staudensellerie 1 Salatgurke	Gemüse waschen und putzen, in Stifte schneiden
160 g Frischkäse mit Kräutern 4 EL Magerquark Evtl. etwas Milch	glatt verrühren
schwarzer Pfeffer	abschmecken
4 Blatt Eisbergsalat	auf Tellern dekorieren Gemüse und Frischkäse darauf anrichten.

Gemüse-Wurst-Salat (1 Pers.)

Zutaten		Zubereitung
1 Dose	Mais, klein	abtropfen lassen
2	Knackwürste	in Würfel schneiden
¼ Bd.	Radieschen	waschen, putzen, in Scheiben schneiden
¼	Salatgurke	schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden
1 Zweig	Petersilie	waschen, trocken tupfen, hacken
1 Beutel	Salatsoße „Italienische Kräuter“	lt. Packungsanweisung zubereiten
3 El	Wasser	
2 El	Sonnenblumeöl	
		Salat vorsichtig vermischen und sofort servieren.

Tipp: Eine Brotscheibe dazu essen.

Salat mit einer normalen Öl-Essig-Marinade versehen: 2 Esslöffel Essig, 2 Esslöffel Wasser, 3 Esslöffel Öl, Salz und Pfeffer miteinander vermischen. Kleingehackte frische Kräuter zum Schluss untermischen. Ein wenig Senf gibt dieser Marinade einen pffiffigen Geschmack.

Champignoncremesuppe (2 Portionen)

Zutaten		Zubereitung
50 g	Champignons	putzen und in Scheiben schneiden
2	Frühlingszwiebeln	putzen, waschen; grüne Teile in feine Ringe schneiden und zur Seite stellen, restlichen Teil in Scheiben schneiden.
2 Stängel	Petersilie	waschen, putzen, hacken
1 El	Sonnenblumenöl	erhitzen Frühlingszwiebelscheiben darin andünsten, Champignons zufügen und kurz mitdünsten.
½ l	Wasser	zugießen
1 Beutel (für 2 Pers.)	Champignoncreme-Suppe	einrühren, unter Rühren aufkochen lassen und bei geringer Wärmezufuhr zugedeckt 5 Min. kochen. Petersilie und Frühlingszwiebelringe aufstreuen.

Tipp: Dazu ein knuspriges Baguette genießen.

Schnelle Möhren-Joghurt-Suppe - kalt

Menge		Zutaten	Zubereitung
4 Pers.	10 Pers.		
800 ml	2 l	Möhrensaft	verrühren abschmecken
500 g	1,5 kg	Joghurt, mild 3,5 % Fett	
		Salz Pfeffer	
2 große	5 große	Äpfel	waschen, putzen, fein reiben und zur Suppe geben.

Gemüsebouillon (2 Portionen)

Zutaten		Zubereitung
½ P.	TK-Leipziger Allerlei	leicht antauen lassen
1 El	Sonnenblumenöl	erhitzen
		Gemüse darin andünsten
1 Beutel (für 2 Pers.)	Gemüse-Nudel-Suppe	It. Packungsanweisung Wasser und Packungsinhalt zu dem Gemüse geben und alles weitere 10 Min. kochen lassen, dann die Suppe fertig stellen

Tipp: Dazu ein Vollkornbrötchen verzehren.

Bei Verwendung von frischem Gemüse, Spargel, Blumenkohl und Möhren in gleich große Stücke schneiden, Erbsen hinzufügen und das Gemüse dann andünsten und mit Salz und Zucker abschmecken.

Tomatensuppe mit Quarkbrot (1 Portion)

Zutaten		Zubereitung
1/2 Bd.	Schnittlauch	putzen, waschen und klein schneiden alles zusammen mit dem Schnittlauch verrühren
50 g	Magerquark	
2 El	Milch 1,5% Fett	
	Salz Pfeffer	
1 Scheibe	Bauernbrot	Quarkmasse aufstreichen
150 ml	Wasser	zum Kochen bringen
1 Beutel	Tassensuppe „Tomatensuppe“	in eine Suppentasse geben und mit dem Wasser aufgießen

Käse-Obst-Salat (1 Portion)

Zutaten	Zubereitung
1 El Zitronensaft ½ Tl Honig	zum Dressing verrühren
1 Scheibe Gouda	in Streifen schneiden, mit Birnen und Weintrauben mischen
100 g Weintrauben, blau 1 Birne	waschen, halbieren waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in dünne mundgerechte Scheiben schneiden
	Dressing und Salat mischen; evtl. nochmals abschmecken
1 Tl Walnüsse, gehackt	aufstreuen

Obst mit Vanillejoghurt (2 Portionen)

Zutaten	Zubereitung
1 Apfel 1 Birne	waschen, schälen, putzen und in feine Würfel schneiden waschen, schälen, putzen und in feine Würfel schneiden Obst mischen und in 2 Dessertschälchen verteilen
2 Becher Vanillejoghurt 1 El Haselnüsse, gem.	glatt rühren und auf dem Obst verteilen als Verzierung oben aufstreuen

Obstquark (4 Pers.)

Zutaten	Zubereitung
1St. Zitrone 1St. Orange 1St. Apfel 1St. Banane	halbieren und auspressen waschen, schälen, von der weiße Haut entfernen und Orange in Würfel schneiden waschen, evtl. schälen, Kerngehäuse entfernen, in Würfel schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln. waschen, schälen, halbieren, in Scheiben schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln
400 g Magerquark ca. 100 ml Milch 1,5 % Fett 2 Tl Zucker Vanille-zucker	in eine Schüssel füllen hinzugeben bis eine cremige Masse entstanden ist nach Geschmack hinzugeben
	Obst vorsichtig untermischen und den Quark evtl. noch einmal abschmecken. Quark in Schälchen füllen hacken und über den Quark streuen

Obstsalat (4 Pers.)

Zutaten		Zubereitung
1 St.	Zitrone	halbieren und auspressen
1 St.	Orange	waschen, schälen, von der weiße Haut entfernen und Orange in Würfel schneiden
150 g	Weintrauben	waschen und vierteln
1 St.	Apfel	waschen, evtl. schälen, Kerngehäuse entfernen, in Würfel schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln.
1 St.	Banane	waschen, schälen, halbieren, in Scheiben schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln
ca. 2 El	Zucker	auf das Obst streuen
ca. 100 ml	Apfelsaft	mit dem restlichen Zitronensaft dazugeben
	Mandeln, gehackt <u>oder</u> Sonneblumenkerne	aufstreuen

Buttermilch-Drink (1 Portion)

Zutaten	Zubereitung
100 ml Möhrensaft Saft 1 Orange (ca. 80 ml) 50 ml Buttermilch	verrühren

Afrika-Milch (ca. 4 Gläser)

Zutaten	Zubereitung
1 Banane 1,5 Tl Kakao 2 El Milch 1,5 % Fett	kurz waschen, schälen, in einen hohen Becher geben hinzugeben und alles pürieren
350 ml Milch 50 ml süße Sahne	dazugießen und verrühren

Joggers Krafttrunk (ca. 1 Glas)

Zutaten	Zubereitung
1 Orangen 2 Spritzer Zitronensaft 3 El süße Sahne 1 – 2 El Quark 80 ml Karottensaft	kurz abspülen, halbieren, auspressen und in eine Schüssel füllen Im Glas anrichten und kalt servieren.

Tipp: Frischen Orangensaft durch Saft aus der Flasche ersetzen (ca. 80 ml).

Lila Muntermacher (ca. 1 Glas)

Zutaten	Zubereitung
50 g Heidelbeeren 1 El Zucker 2 El Milch 1,5 % Fett	waschen, abtupfen hinzugeben dazugeben und mit dem Mixstab alles pürieren
100 ml Milch 1,5 % Fett 1 Spritzer Zitronensaft wenig Zimt, gemahlen	hinzugeben und alles noch mal kräftig durchmischen.

Grüner Muntermacher (ca. 1 Glas)

Zutaten		Zubereitung
1 Stengel	Pfefferminz	waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen und einige zur Dekoration zur Seite stellen
50 g	Stachelbeeren	putzen, waschen, trocken tupfen und zu den Minzeblättern geben
1 El	Zucker	hinzugeben
2 El	Buttermilch	dazugeben und alles mit dem Mixstab pürieren
100 ml	Buttermilch	hinzugeben und alles noch mal kräftig durchmischen. Dekoration nicht vergessen

Milch mit Obst (ca. 1 Glas)

Zutaten		Zubereitung
1 El	Zitronensaft	
½	Banane	
2 El	Milch 1,5 % Fett	dazugeben und alles auf einem Teller mit einer Gabel zerdrücken oder im Mixbecher zerkleinern
125 ml	Milch 1,5 % Fett	hinzugeben und alles vermischen
	Zucker	nach Geschmack unterrühren
	Vanillezucker	

Tipp: Anstelle der Bananen eine andere beliebige Obstsorte (z. B. Erdbeeren, Himbeeren, etc.) verwenden.

Bei Verwendung von Obst aus einer Konserve (Sauerkirschen) kann der Saft anstelle der 2 Esslöffel Milch verwendet werden.

Möhrencocktail (ca. 2 Gläser)

Zutaten		Zubereitung
1/8 l	Möhrensaft	
1 B.	Joghurt (150 g)	
1 Tl	Zucker	Alles vermischen und kalt servieren

Tipp: Anstelle des Möhrensaftees kann auch Tomatensaft verwendet werden (Tomatencocktail).

Zaubertrank (ca. 1 Glas)

Zutaten		Zubereitung
100 ml	Multivitamin-Fruchtsaft	vermischen dazurühren Zaubertrank gekühlt servieren.
1 Tl	Himbeersirup	
100 ml	Buttermilch	

Pfirsich im Creme-Nestchen mit Himbeersoße (2 Portionen)

Zutaten		Zubereitung
2	Pfirsichhälften (Dose)	abtropfen lassen
3 El	Magerquark	alles cremig rühren
2 El	Milch 1,5 % Fett	
1 P.	Vanillinzucker	
		Creme auf 2 Dessertschälchen verteilen und jeweils eine Pfirsichhälfte mit der Schnittseite nach unten darauf legen.
2 El	Himbeersoße	über die Pfirsiche gießen
1 El	Mandelblättchen	aufstreuen

Schokoquark (1 Portion)

Zutaten		Zubereitung
½	Banane	kurz waschen, schälen und mit einer Gabel zerdrücken dazurühren, damit die Banane nicht braun wird
wenig	Zitronensaft	
125 g	Quark 20 % Fett	verrühren nach Geschmack süßen
wenig	Milch 1, 5 % Fett	
ca. 1 El	Zucker	
2 El	Schokoraspel	zusammen mit der Banane hinzugeben und alles verrühren
1 Tl	Schokoraspel	Schokoquark in Portionsschälchen füllen und mit Schokoras- pel bestreuen

Tipp: Eine Birne aus der Dose (statt der Banane) gibt dem Ganzen einen anderen Geschmack