

Frischer, bunter Gemüse-Rohkostteller

→ beim Mittagessen – als Vorspeise für den ersten Hunger und als Beilage

→ zur Vormittags-Jause dazu

Gemüse der Saison (Karotten, Gurken, Tomaten, Kohlrabi, Paprika, ...) in mundgerechte Stücke schneiden und auf einem Teller anrichten (ev. "Gemüse-Bilder" gestalten ... Regenbogen, Tiere...), Kinder selber aufschneiden lassen! ("Gemüse-Teams" – durchwechseln), schön anrichten, ... Fingerfood kommt bei Kindern gut an. Gemüse enthält viele wertvolle Nährstoffe und sättigt auch.

VK-Toast-Pizzabrötchen

1 Paprika, 3 Tomaten, 1 Zwiebel, 50g Schinken sehr kleinwürfelig schneiden

Mit 100-150g geriebenen Käse vermischen, salzen, pfeffern, Chilligewürz,

Auf Vollkorn-Toast aufbringen. Im vorgeheizten Backrohr bei 200°C 10min überbacken

Varianten: Mais, Champignon, geriebene Zucchini, Thunfisch etc. hinzufügen ...

Dazu: Gemüse-Rohkost-Teller

Vollkorn-Pizza mit Gemüse

400g Vollkornmehl (od. 1:1 mit weißem Mehl mischen), 1 TL Salz, 1 EL Olivenöl, 1 P. Trockengerm, 250ml warmes Wasser, Teig zubereiten und ½h- 1h an einem warmem Ort gehen lassen.

In Stücke teilen und kleine Kreise formen oder Teig ausrollen und kleine Kreise ausstechen oder einfach in Blechgröße ausrollen

Mit Tomatensauce (passierte Tomaten) bestreichen, mit Gemüse (Champignons, Mais, Zwiebel, Paprika, ...), ev. Schinken oder Thunfisch ... nach Belieben belegen, mit Pizzagewürz bestreuen, mit Käse bestreuen und bei 200°C ca. 20min backen. **Dazu: Gemüse-Rohkost-Teller**

VOLLKORNMEHL für Teige / Brot / Weckerl / Kuchen / Biskuit / Germteig / Pizza / Spätzle etc. verwenden! Zu Beginn weißes Mehl und VK-Mehl 1:1 mischen.

Ein höherer Ballaststoffanteil fördert die Verdauung, sättigt länger und lässt die Blutzuckerkurve flacher verlaufen. Der Gehalt an Mineralstoffen und Vitaminen ist höher im Vergleich zu weißem Mehl.

Schnelle Vollkorn-Jausenweckerl / Vollkorn-Jausen-Kekse

400g Vollkornmehl, 1 P. BP

200ml Wasser, 2 EL Sauerrahm, 1 TL Salz

Mit Kochlöffel verrühren. Mit den Händen zu einem weichen Teig (ev. noch etwas Wasser zugeben) kneten. Weckerl oder Stangerl, Brezlerl etc. formen, mit viel Wasser bestreichen, mit Kümmel, Käse, Kürbiskernen, Sonnenblumenkernen, etc. bestreuen.

Variante: Mit mehr Mehl einen festeren Teig zubereiten, ausrollen und Formen ausstechen!

Im vorgeheizten Backrohr bei 180°C ca. 20min backen. Schmecken frisch am besten!

Schnelles Vollkornbrot

500g Vollkornmehl (oder 1:1 mit weißem Mehl mischen)

100g Samen, Kerne (Sonnenblumen-, Kürbiskerne, Mohn-, Sesam-, Chia-, Leinsamen, Flohsamen, Weizenkleie...)

400-500ml lauwarmes Wasser, 1TL Salz, 1 TL Zucker, 1 P. Trockengerm, etwas Brotgewürz

Alles gut verkneten, Teig soll eher weich-klebrig sein. In eine ausgeölte Kastenform drücken. Ca. ½ h an einem warmen Ort gehen lassen. Mit Kernen bestreuen (festdrücken). Ins kalte Backrohr geben und ca. 55min bei 185°C Heißluft backen. Auskühlen lassen und aus der Form stürzen.

Vollkorn-Nudelsalat

Vollkornhörnchen kochen,

VIEL Gemüse (Gurken, Tomaten, Paprika..) kleinwürfelig schneiden

Karotte grob raspeln, Mais und Kichererbsen aus der Dose

Etwas Käse (Mozzarella, Gouda...) (und ev. etwas Schinken) klein würfelig schneiden

1 EL Kürbis- und Sonnenblumenkerne (Salatmischung)

Mit Salz, Pfeffer, Salatkräutern, frischem Basilikum.... Würzen und abschmecken

mit 1 EL Kürbiskernöl, 1 EL Balsamicoessig vermischen, etwas ziehen lassen.

EINFACH GUT ERNÄHREN und BEWEGEN

Mag. Karin Löschenbrand, BSc

Diätologin und Ernährungswissenschaftlerin

(Fitlehrwart, UNIQA-Vitalcoach, Nordic Walking Guide, Laufinstruktor, Pilates Basic Coach, Family Vital Coach)

Personal Coaching und Ernährungsberatung

Tel: 0676/9726914 oder Mail: loeschenbrand.karin@gmail.com

Homepage: www.einfach-gut-ernaehren.at; Facebook: <https://www.facebook.com/einfach.gut.ernaehren>

Karotten-(Ingwer)-Suppe

1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, (2 cm Ingwer)

500g Karotten, 1 Kartoffel, 50g rote Linsen

2 EL Rapsöl, 1l Gemüsesuppe oder Gemüsesuppenwürfel (ev. 1/8l Kokosmilch)

Salz, Pfeffer, Muskat, etwas Kümmel, ev. Currypulver, Schnittlauch, Petersilie,

Zubereitung: Zwiebel schälen und fein hacken, Ingwer klein schneiden und in Öl anrösten, klein geschnittene Karotten und Kartoffel zugeben, kurz weiterrösten, mit Suppe aufgießen, Linsen einrühren und das Gemüse weichdünsten. Suppe mit einem Mixstab pürieren und abschmecken.

Varianten: Gemüsesuppen mit Gemüse der Saison: Zucchini-suppe, Brokkolisuppe....

Gemüsesuppe

1 Zwiebel, 2 große Kartoffeln, 3 große Karotten, 1 Kohlrabi

2 l Wasser, Petersilie, Salz, Suppenwürze, Liebstöckl, 1 Lorbeerblatt, 3 Pfefferkörner, 3 Wacholderbeeren

2 EL Rapsöl

Zwiebel und Kohlrabi schälen, Kartoffeln schälen und waschen, Karotten nur waschen, alles kleinwürfelig schneiden, Zwiebel mit fein geschnittener Petersilie in Öl leicht anbraten, dann das restliche Gemüse der Reihe nach dazugeben und anrösten, mit Wasser aufgießen, würzen und ca. 30min weich kochen.

Potato Wedges / gebratene Kürbisspalten / Karottensticks (als Beilage, Hauptspeise oder Jause)

Kürbis, Karotten, Erdäpfel, Salz, ev. Kräuter, Raps- oder Olivenöl

Zubereitung: Erdäpfel gut waschen (ev. schälen), Gemüse in Spalten oder dünne Scheiben schneiden, auf dem Blech mit etwas Rapsöl oder Olivenöl gut vermischen, salzen

Auf ein Blech (mit Backpapier) geben, im vorgeheizten Rohr bei 190°C Heißluft ca. 20-30min braten lassen.

Avocadoaufstrich

Avocado der Länge nach aufschneiden, auseinanderdrehen, Kern entfernen, Fruchtfleisch mit einem Löffel rausholen, mit Gabel zerdrücken, mit Knoblauch, Chillipulver, etwas Salz, Pfeffer, ev. Currygewürz würzen, (ev. 1:1 mit Light-Frischkäse vermischen).

Gemüse-Käse-Brot-Spieße

Verschiedenes Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden,

Mit kleinem Käsestück und kleinem (Vollkorn)Brot-Stück Spießchen machen.

Kohlrabi halbieren und Spieße aufstecken...

Selbstgemachtes Popcorn mit wenig Rapsöl und wenig Salz**Schnelles Frühstücksmüsli**

2 EL Haferflocken mit kochend heißem Wasser übergießen (Wasserkocher), quellen lassen, ½ Banane und/oder ½ Apfel klein schneiden

100ml Milch oder Joghurt oder Topfen darüber leeren

Alles miteinander vermischen, ev. noch etwas stehen lassen.

Frühstücks-Hafer-Porridge mit frischem Obst

200 ml Wasser + 100ml Orangensaft, 6 EL Haferflocken, etwas Zimt

Klein geschnittenes Obst: z.B. 1 Apfel + 1/2 Banane + 1 Birne + 1 Orange (inkl. Saft)

Wasser und Orangensaft in einen Topf geben. Die Haferflocken zufügen. Alles aufkochen lassen, dann auf kleiner Flamme so lange einköcheln lassen (etwa 5 Minuten), bis ein Brei entstanden ist. Dabei oft umrühren, es brennt leicht an. Am Schluss klein geschnittenes Obst inkl. Orangensaft dazugeben und vermischen.

Selbstgemachtes Fruchtjoghurt**Apfel-Zimt-Joghurt**

250g 3,6% + 250g 1% Naturjoghurt, miteinander vermischen

1 Apfel raspeln, etwas Zimt, etwas Zitronensaft, 2 TL Zucker, mit 500g Joghurtmischung verrühren,

Heidelbeerjoghurt (oder beliebige andere Beeren)

250g 3,6% + 250g 1% Naturjoghurt, miteinander vermischen

250-300g Heidelbeeren (frisch oder tiefgekühlt), 2 TL Zucker, mit 500g Joghurtmischung verrühren

In Schüsseln anrichten (mit Zimt bestreuen oder mit Beeren dekorieren, ...)

EINFACH GUT ERNÄHREN und BEWEGEN

Mag. Karin Löschenbrand, BSc

Diätologin und Ernährungswissenschaftlerin

(Fitlehrwart, UNIQA-Vitalcoach, Nordic Walking Guide, Laufinstruktor, Pilates Basic Coach, Family Vital Coach)

Personal Coaching und Ernährungsberatung

Tel: 0676/9726914 oder Mail: loeschenbrand.karin@gmail.com

Homepage: www.einfach-gut-ernaehren.at; Facebook: <https://www.facebook.com/einfach.gut.ernaehren>

Himbeer- oder Bananen-Milchshake

Sehr reife Bananen oder Himbeeren (oder Erdbeeren...) pürieren

Mit fettarmer Milch mixen.

Himbeer/Erdbeermilch ev. bei Bedarf etwas süßen.

Bananenmilch mit reifen Bananen ist süß genug. Etwas frisch gepresster Orangensaft passt auch gut zu der Bananenmilch.

Obstsalat oder Obstspieße oder Obstfondue

Obst der Saison klein schneiden, mit etwas Orangen- und Zitronensaft vermischen

Verschiedenes Obst in mundgerechte Stücke schneiden und aufspießen, (ev. auf Ananas aufstecken) ...

Obstfondue: Obst in Stücken + Spieße + Naturjoghurt mit Zimt (leicht gesüßt oder mit Vanillejoghurt gemischt) oder Vanillepudding zum eintunken

Warmer Apfel-Vollkorn Grießbrei

1-2 Äpfel, 500ml Milch, 2 EL Zucker, etwas Zimt, 6 EL Vollkorn Grieß

Milch, Grieß, Zucker und Zimt mit Schneebesen verrühren und aufkochen, dabei immer umrühren, ca. 2 min schwach köcheln lassen. Falls der Brei zu fest wird noch etwas Milch einrühren. Warmen Brei mit kleinstwürfelig geschnittenem Apfel gut vermischen. Mit etwas Zucker und Zimt bestreuen.

Bananen-Apfel-Kuchen oder Muffins

1 Ei, 100g Zucker

35g Rapsöl, 40ml Milch

1 große Banane, 1 Apfel

Zimt, Saft einer halben Zitrone

220g Vollkornmehl, 100g Nüsse, ¾ P. Backpulver

Ei schaumig rühren, Zucker dazu, Rapsöl langsam einrühren, Milch einrühren. Banane pürieren oder zerdrücken, Apfel reiben, mit Zitronensaft und Zimt mischen. Mit der Eimasse verrühren. Vollkornmehl, Nüsse, Backpulver vermischen und unter die flüssige Masse heben

In Kuchenform oder Muffinsformen einfüllen, im vorgeheizten Backrohr bei 175°C ca. 20-25min backen

Lebkuchensterne

400g Roggenmehl, 80g Staubzucker, 1/2 Pkg. Lebkuchengewürz, 1/4 TL Zimt, 1 Prise Salz

2 TL Natron, 120g erwärmter Honig, 2 Eier, etwas Milch

Eier mit Zucker schaumig rühren. Alle Zutaten vermengen und verkneten. Ca. 0,8cm dick auswalken. Sterne oder andere Formen ausstechen. Nicht zuviel Mehl verwenden. Mit Milch bestreichen. Im vorgeheizten Rohr bei 180°C Heißluft ca. 8min lang backen.

Vollkornpalatschinken mit Topfenfülle und Früchten (Erdbeeren, Himbeeren, Marillen...)**Palatschinken:**

500ml Milch

120g Vollkornmehl, 120g glattes Mehl, 1 Prise Salz

2 Eier

Topfenfülle:

2 P. Topfen

100 ml Milch, Etwas Zitronensaft

500g Joghurt, 1 Becher Vanillejoghurt

3 EL Staubzucker bzw. Zucker nach Bedarf

Früchte je nach Saison, in Stücken oder erwärmt und püriert mit etwas Zucker, ...

Varianten: mit Apfelmus, mit selbstgemachter Marillenmarmelade ...

Obsttiramisu

Obst der Saison klein schneiden und vermischen / Obstsalat / Beeren

500g 1% Joghurt, 500g 3,6% Joghurt (ev. Vanillejoghurt), Zucker / Süßstoff nach Bedarf

1 P. Vollkornbiskotten ... Biskotten kurz in Milch eintauchen, abwechselnd schichten, mit Biskotten anfangen mit Creme abschließen, kühl stellen.

EINFACH GUT ERNÄHREN und BEWEGEN

Mag. Karin Löschenbrand, BSc

Diätologin und Ernährungswissenschaftlerin

(Fitlehrwart, UNIQA-Vitalcoach, Nordic Walking Guide, Laufinstruktor, Pilates Basic Coach, Family Vital Coach)

Personal Coaching und Ernährungsberatung

Tel: 0676/9726914 oder **Mail: loeschenbrand.karin@gmail.com**

Homepage: www.einfach-gut-ernaehren.at; Facebook: <https://www.facebook.com/einfach.gut.ernaehren>