

VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Für die Schwabenverlag AG ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten
© 2016 Jan Thorbecke Verlag der
Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.thorbecke.de

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart
Fotos: Studio Seiffe, Hamburg
Druck: Neue Süddeutsche Verlagsdruckerei, Ulm
Hergestellt in Deutschland
ISBN 978-3-7995-1026-4 (Print)
ISBN 978-3-7995-1045-5 (eBook)

Bildnachweis

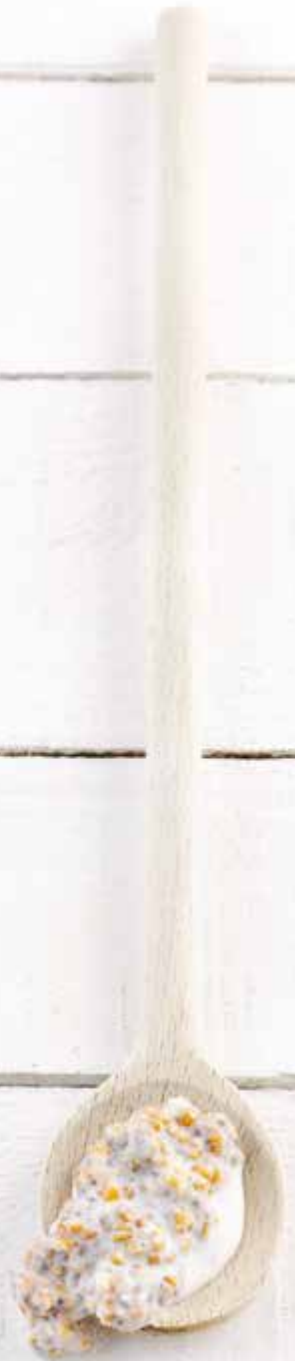
Sämtliche Fotos stammen vom **Studio Seiffe, Hamburg**. Der Jan Thorbecke Verlag dankt für die freundliche Genehmigung zum Abdruck und die angenehme Zusammenarbeit, insbesondere dem Fotografen Arvid Knoll.

Die Autorin

Carina Seppelt, 1988 im Münsterland geboren, lebt heute ihren Traumberuf als Foodstylistin und Rezeptentwicklerin. 2005 legte sie den Grundstein mit ihrer Ausbildung zur Köchin und kann seitdem ihre kreative Ader mit köstlichen Gaumenfreuden verbinden. Verschiedene Stationen im gesamten Bundesgebiet nutzte sie, um Erfahrungen im Bereich Foodstyling zu sammeln. Seit 2013 arbeitet sie deutschlandweit als freiberufliche Foodstylistin und Rezeptentwicklerin.

inhalt

Der gesunde Start in den Tag!	6
Frühstücksbrei	8
Porridge	30
Milchreis, Grütze & Co.	44
Frühstücsdrinks	60
Register	64



Der gesunde Start in den Tag!

Müsli war gestern – jetzt gibt es Frühstücksbrei & Porridge. Sie sind leicht verdaulich, machen lange satt, ohne den Körper dabei zu belasten, und liefern ausreichend Energie und Vitamine für einen gesunden Start in den Tag.

Frühstücksbrei und Porridge sind unglaublich flexibel – je nach Wunsch können die Rezepte statt mit **Milch** auch mit **veganen Alternativen** wie **Haselnuss-, Kokos- oder Mandeldrinks sowie Hafer-, Reis- oder Sojamilch** zubereitet werden. Und statt **Joghurt** funktioniert natürlich auch **Sojajoghurt**. So werden aus den vegetarischen Köstlichkeiten im Handumdrehen vegane Leckereien. Und statt **Zucker** können Sie natürlich auch **Honig, Agavendicksaft** oder **Stevia** verwenden – ganz nach Ihrem persönlichem Geschmack.

In vielen meiner Rezepte für Frühstücksbrei und Porridge sorgen **Superfoods** wie **Chia, Gojibeeren** oder **Matcha** für ein Plus an Vitaminen und Nährstoffen. Für den zusätzlichen Nährstoffkick können Sie natürlich auch bei anderen Rezepten mit diesen gesunden Zutaten experimentieren – aber übertreiben Sie es natürlich nicht mit der Menge.

Und **Schokolade** lässt sich beispielsweise leicht durch **Rohschokolade** ersetzen. Ich habe darauf geachtet, bei meinen Rezepten eine große Vielfalt an Getreiden und getreideähnlichen Samen zu verwenden, von denen viele **glutenfrei** sind: Von **Amarant** und **Quinoa** über **Buchweizen** und **Hirse** bis hin zu **Hafer**, **Dinkel** und **Naturreis** ist alles dabei. Experimentieren Sie ruhig auch hier und versuchen Sie meine Rezepte mal mit Ihrem Lieblingsgetreide.

Aber das Beste ist: Frühstücksbrei und Porridge sind nicht nur gesund, sondern schmecken einfach unglaublich köstlich! Schlemmen Sie mit Rezepten wie Blaubeer-Hafer-Porridge, Quinoa-Kokos-Brei oder Buchweizengrütze mit Mohn und Birne und vielen anderen.

Genießen Sie Ihren Start in den Tag
Ihre Carina Seppelt





Quinoa- Kokos-Brei

Für 4 Personen

300 g Quinoa
800 ml Kokosdrink
60 g brauner Zucker
200 g Joghurt
1 Banane
2 Kiwis
2 Passionsfrüchte

Die Quinoa in ein Sieb geben und unter kaltem Wasser abspülen. Den Kokosdrink mit der Quinoa und dem Zucker in einem Topf aufkochen und 20 Minuten köcheln lassen. Regelmäßig umrühren. Komplet abkühlen lassen.

Wenn der Quinoabrei kalt ist, den Joghurt unterheben. Den Brei in vier Schalen verteilen.

Die Banane und die Kiwis schälen. Die Banane in Scheiben schneiden, die Kiwis vierteln und auf die vier Schalen verteilen. Die Passionsfrüchte halbieren, das Fruchtfleisch herauslösen und auf dem Obst verteilen.



Buchweizen-Grütze mit Pflaumen

Für 4 Personen

400 ml Milch

200 g Buchweizenschrot

2 EL Honig

400 g Pflaumen

1 TL Zimt

4 EL Zucker

2 EL Pistazienkerne

2 EL Chiasamen

Die Milch zusammen mit dem Buchweizen und dem Honig aufkochen. 5 Minuten kochen und danach 5 Minuten quellen lassen.

Die Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen und achteln. Den Zimt und den Zucker in einer Pfanne bei mittlerer Hitze so lange erhitzen, bis die Mischung zu karamellisieren beginnt, also goldbraun wird. Dann sofort die Pflaumen zugeben und im eigenem Saft 2 Minuten köcheln lassen.

Die Pistazienkerne hacken. Die Buchweizengrütze zusammen mit den Pflaumen, den Chiasamen und den gehackten Pistazien servieren.

Register

A

Ananas-Kokos-Drink **60**

Apfel-Minze-Drink **60**

B

Beeren-Hirse-Brei **8**

Bircher Müsli **59**

Brombeer-Dinkel-Brei **20**

Buchweizen-Brei mit Mohn
und Birne **27**

Buchweizen-Grütze
mit Pflaumen **51**

C

Cranberry-Porridge mit
weißer Schokolade **31**

D

Dinkel-Brei mit Rhabarber **28**

E

Erdbeer-Hafer-Drink **63**

Erdmandel-Matcha-Hirse-Brei **24**

Erdnussbutter-Porridge
mit Erdbeeren **40**

F

Feige-Chia-Dinkel-Grütze **52**

64

G

Granatapfel-Porridge **32**

H

Haselnuss-Amarant-Brei
mit Aprikosen und Birnen **15**

Heidelbeer-Dinkel-Drink **63**

Heidelbeer-Porridge **43**

K

Kaffee-Porridge **36**

Karamell-Walnuss-Porridge **39**

Keks-Porridge **35**

KiBa-Grütze **55**

M

Mandelmilchreis **44**

Maracuja-Hirse **48**

Matcha-Trockenfrucht-Weizen-
Brei **23**

Milchreis mit karamellisierten
Apfelscheiben **47**

O

Orangen-Getreide-Brei
mit Trauben und Kakaonibs **19**

P

Pfirsich-Gersten-Grütze **56**

Pfirsich-Melba-Dinkel-Brei **16**

Piña-Colada-Dinkel-Brei **12**

Q

Quinoa-Kokos-Brei **11**

