

Herbaria

Frühstück mit „Kleene Lene“



Bio-Feinschmecker Rezept von Konrad Geiger
Frühstück für Lene

Zutaten für 4 Personen:

(Zeit: 20 Minuten / Ziehzeit: 2 Stunden)



1 aromatischer Apfel (z. B. Topaz oder Cox-Orange),
220 g Haferflocken Kleinblatt, 400 ml Milch,
1 EL „Kleene Lene“, 1 EL Haselnüsse grob gestoßen,
150 g frisches Obst (z. B. Beeren, Pfrisch, Aprikose,
Zuckermelone, Kirschen) in kleinen Würfeln,
1-2 EL getrocknete Beeren (z. B. Gojibeeren,
Heidelbeeren, Himbeeren, Cranberries),
200 g Rahm-Joghurt (10%), 2 EL Apfeldicksaft
oder Blütenhonig, 1 TL geröstete Sesamkörner

Den Apfel gründlich waschen. Mit oder ohne Schale reiben und mit Haferflocken, Milch und „Kleene Lene“ verrühren. Zudecken und im Kühlschrank einige Stunden quellen lassen – zum Beispiel über Nacht.

Haselnüsse grob hacken oder im Mörser zerstoßen. Obst waschen und klein würfeln, zarte Beeren ganz lassen. Mit Trockenfrüchten mischen – die können auch mal das frische Obst ganz ersetzen.

In vier hohe Gläser abwechselnd Müsli, Joghurt und den Obstsalat verteilen. Mit Apfeldicksaft oder Honig beträufeln. Zuletzt mit Sesam und Haselnüssen bestreuen.

Tipp: Genauso wie Sesamkörner schmecken auch Haselnüsse am besten, wenn sie geröstet sind. Dafür 200 g Haselnüsse, also eine ganze Tüte, bei 170 °C ca. 5 Minuten lang im Ofen rösten. Abkühlen, luftdicht aufbewahren und bei Bedarf kleine Mengen davon verwenden.

Viele leckere Rezepte finden Sie unter www.bio-feinschmecker.de
Herbaria Kräuterparadies GmbH, Hagnbergstraße 12, 83730 Fischbachau

