

# LEBENLANG

---

## REZEPT



REZEPTTITEL

**Bananen-Blaubeer-Oat-Meal**

AUS DEM FEATURE

Vichy-Frühstück

KONTRIBUTOR

Alles und anderes  
[www.allesundanderes.de](http://www.allesundanderes.de)

LEBENLANG  
N°05

### ZUTATEN

25 g Haferflocken

---

40 ml Milch

---

140 g Magerquark

---

Halbe Banane

---

100 g Blaubeeren

---

Für das Topping:

---

Bananenchips

---

Blaubeeren

---

Johannisbeeren

---

### ZUBEREITUNG

1. Bananen in kleine Stücke schneiden.
2. Blaubeeren waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
3. Haferflocken in ein Glas geben, mit Milch bedecken und Bananenstücken darauf verteilen. Anschließend einen Teil Magerquark auf die Bananen schichten, Blaubeeren darauf verteilen und mit dem restlichen Teil Magerquark bedecken.
4. Mit Bananenchips, Blaubeeren und Johannisbeeren verzieren.

# LEBENLANG

## REZEPT



REZEPTTITEL

### Kräuter-Tomaten-Brötchen mit Frischkäse-Tomaten-Aufstrich

AUS DEM FEATURE

Vichy-Frühstück

KONTRIBUTOR

Alles und anderes  
[www.allesundanderes.de](http://www.allesundanderes.de)

LEBENLANG  
N°05

## ZUTATEN

Für die Brötchen:

450 g Mehl

2 Pck. Trockenhefe

1 TL Salz

200 g Butter

4 Eier

6 EL Milch

100 g getrocknete Tomaten in Öl

2 Bund Petersilie

2 Bund Basilikum

Etwas frischen Oregano

## ZUBEREITUNG

1. Für die Brötchen Mehl, Trockenhefe und Salz in einer Schüssel miteinander vermengen.
2. Butter in einem Topf zerlaufen lassen und gemeinsam mit Eiern und Milch mit zu den restlichen Zutaten geben und zu einem glatten Teig kneten.
3. Den Teig etwa 1 ½ Stunden abgedeckt gehen lassen, bis er sich sein Volumen verdoppelt hat. Anschließend noch einmal kurz durchkneten.
4. Tomaten abtropfen lassen und mit Küchenpapier etwas abtupfen. Petersilie und Oregano hacken, Basilikumblätter von den Stängeln zupfen und ebenfalls klein hacken. Kräuter gemeinsam mit den Tomaten sorgfältig unter den Teig kneten.
5. Danach aus dem Teig etwa 12 gleich große Kugeln formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und eine weitere halbe Stunde gehen lassen.



#### FORTSETZUNG

---

Für den Aufstrich (2 Gläser):

---

600 g Frischkäse, naturell

---

160 getrocknete Tomaten in Öl

---

1 Bund Basilikum

---

1 Bund Petersilie

---

2-3 Knoblauchzehen

---

Salz

---

Pfeffer

---

6. Ofen auf 230°C vorheizen. Anschließend mit etwas Milch bestreichen und die Brötchen in 10 bis 15 Minuten goldbraun backen.
7. Gut abkühlen lassen.
8. Für den Aufstrich Tomaten abtropfen lassen und mit Küchenpapier etwas abtupfen. Kräuter, Knoblauch und Tomaten in kleine Stücke hacken und mit dem Frischkäse vermengen.
9. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aufstrich in verschließbare Gläser geben und etwa 2 Tage im Kühlschrank ziehen lassen.
10. Danach mit den frischgebackenen Kräuterbrötchen genießen. Kühl gelagert hält sich der Aufstrich etwa zwei bis drei Wochen.

# LEBENLANG

## REZEPT



REZEPTTITEL

### Müsli-Muffins

AUS DEM FEATURE

Vichy-Frühstück

KONTRIBUTOR

Alles und anderes  
[www.allesundanderes.de](http://www.allesundanderes.de)

LEBENLANG  
N°05

## ZUTATEN

200 g Mehl

---

1 Pck. Backpulver

---

1 Vanilleschote

---

150 g Zucker

---

250 g Butter

---

4 Eier

---

150 ml Milch

---

120 g Hafer-Schoko-Müsli

---

50 g gestiftete Mandeln

---

50 g Haselnüsse

---

Muffinförmchen aus Papier

---

Für die Apfel-Variante:

---

1 Apfel (würfeln und unter den Teig heben)

---

## ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 180°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Mehl mit Backpulver vermengen, Zucker hinzugeben und gemeinsam mit Butter, dem Mark der Vanilleschote, Eier und Milch zu einem glatten Teig verkneten.
2. Haselnüsse in grobe Stückchen hacken. 100 g vom Hafer-Schoko-Müsli, 30 g Mandeln und 30 g gehackte Haselnüsse unter den Teig heben.
3. Teig auf die Papierförmchen verteilen und mit dem restlichen Müsli, Mandeln und Haselnüsse bestreuen.
4. Anschließend die Muffins 25 bis 30 Minuten im Ofen backen und danach gut auskühlen lassen.