



Knuspermüsli mit Birnen (4 Personen)

Zutaten:

- 50 g gemahlene Haselnüsse
- 150 g zarte Haferflocken
- ½ TL Zimt
- etwas Honig nach Bedarf
- 2 Birnen
- 500 ml Vollmilch

(1) Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Haselnüsse mit 100 g Haferflocken und dem Zimt mischen. Die restlichen Haferflocken werden später ungebacken zugegeben.

(2) Die Nuss-Flocken-Mischung abwechselnd mit dem Honig in eine Schüssel füllen und gut durchmischen. Gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene 10-15 Minuten goldbraun backen.

(3) In der Zwischenzeit die Birnen abspülen, vierteln und entkernen. Die Birnen klein würfeln und in eine Schüssel geben.

(4) Die fertige Knuspermischung aus dem Ofen nehmen und bis zum Servieren abkühlen lassen.

(5) Die restlichen Haferflocken mit der abgekühlten Knuspermischung zum Müsli verrühren. Birnen und Müsli auf Frühstücksschalen verteilen. Zusammen mit der Milch servieren.

Tipp: Als Beilage eignen sich jegliche saisonalen Obstsorten, aber auch alle Arten von Kompott oder selbst eingelegten Früchten.

Belegtes Tomatenbrot mit Kräuterbutter (2 Portionen)

Zutaten:

- 30 ml Sahne
- 10 Blatt Basilikum
- ¼ Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer
- 4-6 Mini-Strauchtomaten
- 2 Scheiben Vollkornbrot

(1) Die Sahne gründlich durchschütteln, dann öffnen. Ein sauberes Schraubglas zu maximal zwei Dritteln mit Sahne füllen. Glas fest verschließen und kräftig schütteln, sodass ein klatschendes Geräusch entsteht. Tipp: Für kleine Mengen gut geeignet und für Kinderhände gut zu greifen ist ein 50ml-Marmeladenglas.

(2) Nach einigen Minuten verfestigt sich die Masse. Wichtig ist, jetzt nicht aufzuhören, sondern weiter zu schütteln, bis ein richtiger Butterklumpen im Glas entstanden ist. Diesen können Sie herausnehmen und verarbeiten.

(3) Das Basilikum abspülen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Die Blätter mit den Händen fein zerkleinern und zur Butter geben.

(4) Die Knoblauchzehe schälen, pressen und ebenfalls zur Butter geben. Leicht salzen und pfeffern. Alles gründlich vermischen.

(5) Die Tomaten waschen, abtrocknen, halbieren und den Strunk herausschneiden.

(6) Die Brotscheiben mit der Basilikumbutter bestreichen und in der Pause frisch mit den halbierten Tomaten belegen.