Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 52 (1995)
Heft: 4: Chinesische Medizin um Aufwind

Artikel: Die besten Frühstücksideen für einen aktiven Frühling
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557703

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

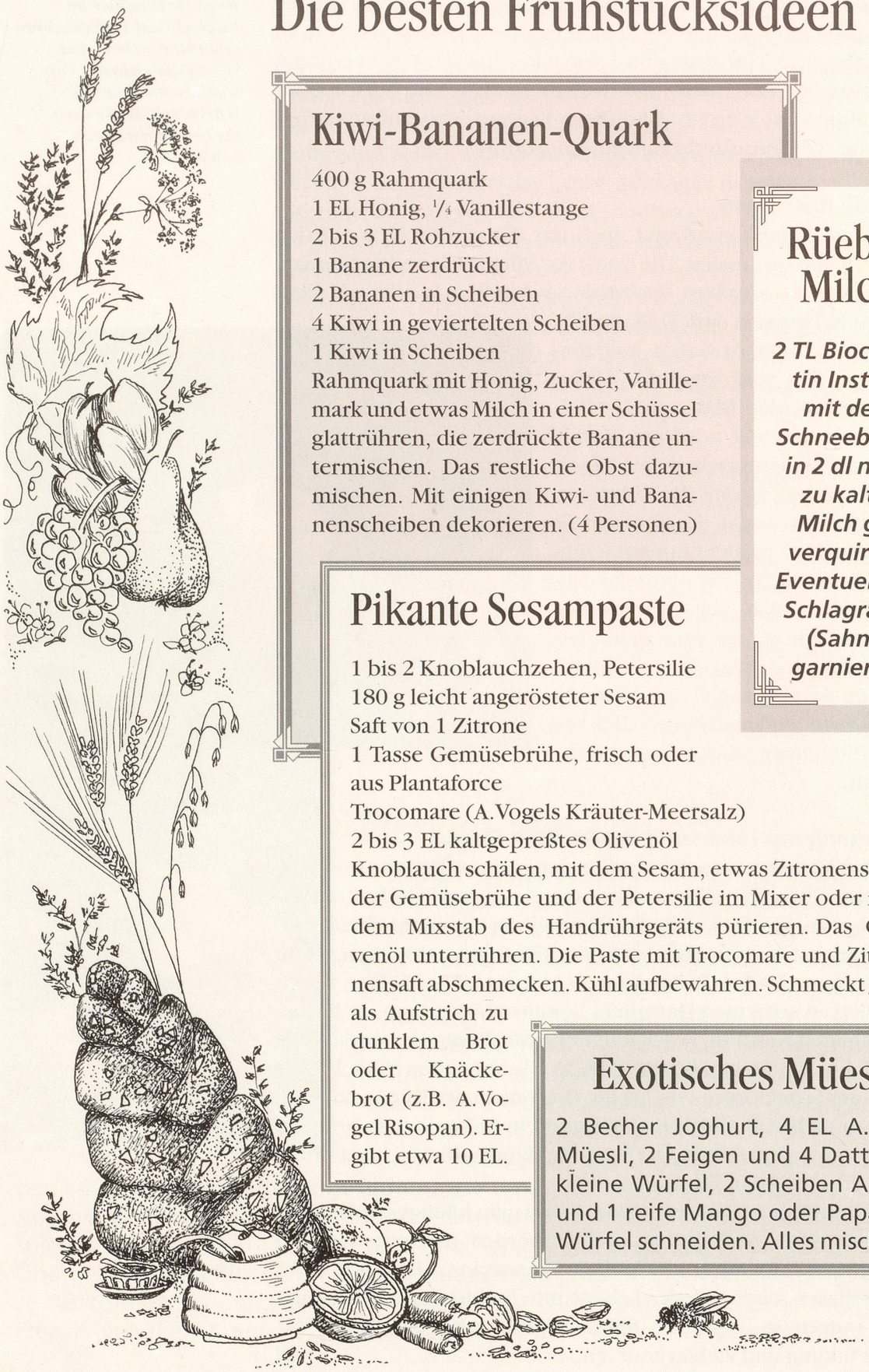
Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Die besten Frühstücksideen



Kiwi-Bananen-Quark

400 g Rahmquark
1 EL Honig, 1/4 Vanillestange
2 bis 3 EL Rohzucker
1 Banane zerdrückt
2 Bananen in Scheiben
4 Kiwi in geviertelten Scheiben
1 Kiwi in Scheiben
Rahmquark mit Honig, Zucker, Vanillemark und etwas Milch in einer Schüssel glattrühren, die zerdrückte Banane untermischen. Das restliche Obst dazumischen. Mit einigen Kiwi- und Bananenscheiben dekorieren. (4 Personen)

Rüebli-Milch

2 TL Biocarottin Instant mit dem Schneebesen in 2 dl nicht zu kalter Milch gut verquirlen. Eventuell mit Schlagrahm (Sahne) garnieren.

Pikante Sesampaste

1 bis 2 Knoblauchzehen, Petersilie
180 g leicht angerösteter Sesam
Saft von 1 Zitrone
1 Tasse Gemüsebrühe, frisch oder aus Plantaforce
Trocomare (A.Vogels Kräuter-Meersalz)
2 bis 3 EL kaltgepreßtes Olivenöl
Knoblauch schälen, mit dem Sesam, etwas Zitronensaft, der Gemüsebrühe und der Petersilie im Mixer oder mit dem Mixstab des Handrührgeräts pürieren. Das Olivenöl unterrühren. Die Paste mit Trocomare und Zitronensaft abschmecken. Kühl aufbewahren. Schmeckt gut als Aufstrich zu dunklem Brot oder Knäckebrot (z.B. A.Vogel Risopan). Ergibt etwa 10 EL.

Exotisches Müesli

2 Becher Joghurt, 4 EL A.Vogel Müesli, 2 Feigen und 4 Datteln in kleine Würfel, 2 Scheiben Ananas und 1 reife Mango oder Papaya in Würfel schneiden. Alles mischen.

für einen aktiven Frühling

Kaltes Avocado-Süppchen

2 Avocados schälen und in Stücke schneiden, 1 kleine Zwiebel in kleinen Würfeln, 1 EL Dill, 1/2 l Gemüsebrühe aus Plantaforce, 2 EL Zitronensaft mit etwas Wasser verdünnt, 100 g Crème fraîche

Plantaforce in etwas heißem Wasser auflösen, dann mit kaltem Wasser zu einem halben Liter aufgießen. Avocados schälen, in Stücke schneiden und mit dem Zitronenwasser beträufeln, damit sie nicht braun werden. Avocados mit der Hälfte der Brühe und den Zwiebeln im Mixer pürieren. Es entsteht eine dicke, glatte Crème. In einer Schüssel mit der restlichen Brühe und der Crème fraîche verrühren, mit Herbamare Kräutersalz und etwas weißem Pfeffer abschmecken. Den Dill einstreuen. Die Suppe erst kurz vor dem Servieren im Mixer pürieren (Verfärbung!). Einige Minuten ins Gefrierfach stellen, damit sie schön kühl auf den Tisch kommt. In kleinen Tassen servieren.

Für 4 Personen.

Würziger Brotaufstrich

150 g Frischkäse, Speisequark oder Hüttenkäse mit etwas Milch glatt rühren, 2–3 EL Wildgemüse wie Bärlauch, Löwenzahn, Brennessel, Wiesenschaumkraut oder Gänseblümchenblätter und 2–3 EL Küchenkräuter wie Dill, Petersilie, Schnittlauch, Kerbel zufügen. Mit Herbamare würzen.

Cappuccino spezial

Pro Person 1 Beutel Bambuccino in 1,5 dl Wasser gut auflösen. Mit etwas Schlagrahm und wenig Kakaopulver garnieren.

Erdbeer-Reis

200 g A.Vogel Naturreis, 3 dl Milch und 1,5 dl Wasser im Dampfkochtopf 25 Minuten garen. 1 dl Rahm und abgeriebene Zitronenschale unterziehen. Falls der Reis zu trocken ist, etwas Milch zufügen. 1/2 Pfund Erdbeeren vierteln, zum Reis geben. 1/2 Pfund Erdbeeren mit 1 EL Zitronensaft und 2 EL Zucker im Mixer pürieren und diese Sauce separat servieren.