



Hintergrundinformation

Pimp my toast & Co Frühstückstipps von Ralf Zacherl

Es gibt viele Tricks, mit denen man aus dem Frühstück ein Erlebnis für die ganze Familie machen kann. Diese brauchen in der Regel nicht viel Zeit und bringen sowohl Morgenmuffel als auch Milchverweigerer an den Tisch. Weitere Rezepte und Anregungen sind auf www.fruehstueck-fertig-los.de zu finden.

Ab jetzt wird gefrühstückt!

Variation und Abwechslung sind wichtig, damit Kinder Spaß am Frühstück haben. Ob süß oder lieber pikant, für jeden Geschmack ist etwas dabei. Hier zwei ausgefallene Rezeptbeispiele von Ralf Zacherl für ein „schweineleckerer“ Frühstück und ein Vorschlag für einen Wochen-Frühstücksplan:

1. Pikant: Zacherls Pausenbrot

Die Zutaten (2 Brote = 2 Pers.)

4 Scheiben	frisches Vollkornbrot
2 EL	Hüttenkäse
100 g	Radieschen
1 Schale	Gartenkresse
4 Scheiben	geräucherten Schinken
1 TL	frischen Meerrettich, gerieben
1 EL	gesalzene Mandeln
60 g	Camembert
	Salz, schwarze Pfefferkörner



Die Zubereitung

Als erstes die Radieschen waschen und putzen. Das Brot toasten, zwei Scheiben mit Hüttenkäse einstreichen, den Camembert darüber verteilen, danach den Meerrettich, die Kresse und den Schinken. Die andere Scheibe darüber, quer halbieren und mit je einem Zahnstocher fixieren. Alles in eine Box mit den Radieschen, Mandeln verpacken oder als schweineleckerer Frühstück servieren.

2. Süß: Zacherls Spaß im Glas

Die Zutaten (4 Pers.)

2	Kiwi
100 g	Erdbeeren (falls keine Saison, einfach TK Beerenmix verwenden)
1	Banane
600 g	Joghurt
12 EL	Vollkorn- Flakes
	Ahornsirup nach Geschmack



Die Zubereitung

Als erstes die Kiwi und die Banane schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Nun die Früchte abwechselnd in vier schöne Gläser schichten, den Joghurt obendrauf, etwas Ahornsirup dazu und am Ende die Flakes zugeben. Wer möchte, kann das Ganze noch mit Minze oder Basilikum garnieren. Alles schnell servieren, bevor die Flakes weich werden.

3. Beispiel für einen Wochen-Frühstücksplan

Wochentag	Süßes Frühstück	Herzhaftes Frühstück
Montag	1 Vollkornsemmel Butter Marmelade und Naturquark Schokoaufstrich mit Bananenscheiben	2 Scheiben Mischbrot Margarine verrührt mit Kresse oder geraspelter Karotte Weichkäse oder Streichwurst aufgeschnittene Gurke
Dienstag	6 EL feine Haferflocken 1 TL ganze Mandeln ½ Apfel 1 TL Honig Naturjoghurt	6 EL feine Haferflocken 1 EL Leinsamen und Walnüsse ½ Apfel oder Birne Weintrauben oder Johannisbeeren Naturjoghurt
Mittwoch	1 Rosinensemmel Butter oder Frischkäse 1 aufgeschnittene Birne Erdbeer-Milchshake	1 Mehrkornsemmel 1 Scheibe Schinken 1 aufgeschnittene Tomate Mit 2 EL geriebenem Käse überbacken
Donnerstag	5 EL Müsli 2 EL feine Haferflocken 1 EL Kokosnus raspeln ½ Banane in Scheiben Milch	2 Scheiben Vollkornbrot Käse oder Salami Gemüsesticks und Kräuterquark zum Dippen
Freitag	5 Stück Zwieback 1 große Tasse warme Milch mit entöltem Kakaopulver und 1 TL Honig	2 Scheiben Vollkorntoast Margarine Kräuterquark Paprikastreifen 1 gekochtes Ei

Trinken nicht vergessen

Grundsätzlich gehört zum Frühstück immer ein Getränk (ca. 250 ml) in Form von Leitungswasser, Sprudelwasser, Früchte- und Kräutertee oder Saftschorle. Milch- oder Joghurt drinks sind nichts gegen den Durst, sondern zählen aufgrund ihres Fettgehalts zu den Lebensmitteln.

Ich bin ein Bauer!

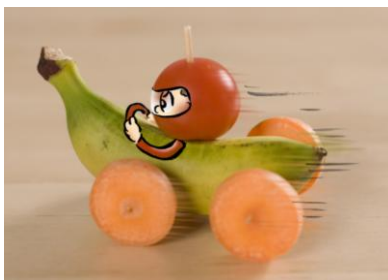
Sein Essen selber anbauen und zubereiten. Da sind Kinder sofort mit Feuer und Flamme dabei, denn nichts schmeckt so gut, wie die selbst gemachte Butter oder die eigene Nougatcreme (Rezepte auf www.fruehstueck-fertig-los.de). Auch Kresse oder Schnittlauch sind schnell geerntet und in das Frühstück integriert. Oder probieren Sie mit Ihren Kindern einen frischen Pfefferminztee aus. Einfach einen Pfefferminzkräutertopf im Supermarkt oder Biomarkt kaufen und schon kann man sich jeden Morgen aus den Blättern einen leckeren Tee kochen.



Pimp my toast

Was zunächst wie ein langweiliges Käsebrot aussieht, kann mit einem Salatblatt, Tomatenscheiben und Frischkäse als Dressing in einen Frühstücks-Burger verwandelt werden. Alternativ kann man mit ein paar Paprikastreifen und Weintrauben ein Gesichterbrot zaubern. Ein echtes Highlight sind Frühstücks- oder Pausenbrotspieße: Einfach das geschmierte Brot in kleine Quadrate schneiden und mit Obst oder Gemüse auf einen Holzspieß fädeln. Das sieht toll aus und ist mit wenigen Happen verschwunden. Der Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt: Obst, Nüsse, Gemüse, Kräuter – alles was Spaß macht, ist erlaubt.

Mit Förmchen zum Ausstechen werden beispielsweise aus Salami, Käse oder



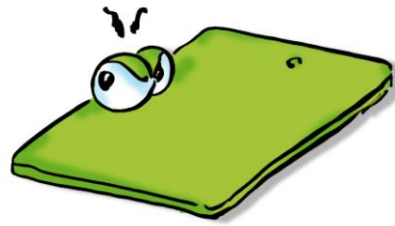
Vollkornbrot plötzlich ein Herz oder ein Stern. Lassen Sie ihr Kind experimentieren, damit es den Geschmack und die Variationsmöglichkeiten von Lebensmitteln entdecken kann – auch wenn Leberwurstbrot mit Marmelade oder Senf nicht gerade zu Ihren Lieblingsgerichten gehört. Denn dem Kind schmeckt das selbst geschmierte Pausenbrot meist besser.

Morgens Zeit sparen

Wecken Sie ihre Familie rechtzeitig, damit kein Stress entsteht. Der Frühstückstisch und die Pausenbrote können bereits am Abend vorher vorbereitet werden. Auch das Herauslegen der Kleidung und der Schulunterlagen für den nächsten Tag spart morgens wertvolle Zeit.

Frühstücksmuffel

Manche Kinder haben morgens keinen Hunger oder keine Lust zu frühstücken. Wecken Sie die Neugier Ihres Kindes mit neuen Brotaufstrichen oder Müsli-Variationen, bei denen es knuspert und knackt. Auch ein eigener Lieblingsbecher kann zum Frühstücken motivieren. Obst oder belegte Brote können Sie in klein geschnittenen Häppchen anbieten, die garantiert schnell weggenascht werden. Wer gar nichts „kauen“ möchte, den kann man z.B. mit einem Bananen-Milchshake aus der Reserve locken. Entsprechend üppiger sollte dann das Pausenbrot ausfallen. Das restliche Käsebrot vom Frühstück kann auch noch in die Schule mitgegeben werden.



Kinder mitreden lassen

Verweigert ein Kind das Frühstück oder das Pausenbrot, bringt es in der Regel nichts, ein Aufessen zu erzwingen. Fragen Sie das Kind lieber, was ihm an dem Essen nicht schmeckt und was es lieber zum Frühstück hätte. Planen Sie zusammen den Speiseplan oder gehen Sie gemeinsam einkaufen. Dies kann oft Wunder bewirken. Lebensmittel, die das Kind nicht mag, können auch „versteckt“ werden. Wer keine Milch mag, der bekommt sein Kalzium z.B. auch aus Käse, Quark oder Joghurt.

Tipps fürs Pausenbrot

Damit das Pausenbrot auch nach zwei Stunden noch lecker und frisch aussieht, sollten Sie Ihrem Kind eine stabile Pausenbrotbox mitgeben. Denn auch bei den Kleinen isst das Auge mit. Wer seinem Kind einen geschnittenen Apfel mitgibt, kann die Stücke leicht mit Zitronensaft beträufeln oder sie mit den Schnittflächen zusammenlegen. Auf diese Weise verhindert man die ungeliebte Braunfärbung. Zur Freude Ihrer Kinder können Sie ab und zu eine kleine Überraschung wie einen Müsliriegel oder einen kleinen Schokoriegel in die Brotbox legen.

Frühstücks-Talk

Nehmen Sie sich Zeit, um zusammen mit Ihrem Kind zu frühstücken und sich auszutauschen. Denn niemand sitzt gerne alleine am Tisch oder sieht von den Eltern nur die Rückseite der Tageszeitung. Das Frühstück ist ein idealer Zeitpunkt, um sich über die Unternehmungen am Nachmittag zu unterhalten oder sich die Sorgen und Nöte der Kleinen anzuhören. Dies ist wichtig für die Kommunikation innerhalb der Familie und gibt dem Kind Geborgenheit und Halt.