

## **Knuspermüsli auf Vorrat (10 Port.)**

### **Zutaten:**

50 g Sonnenblumenkerne  
100 g gehackte Mandeln  
200 g kernige Haferflocken  
50 g Cornflakes  
50 g Kokosraspeln  
100 g getrocknete Bananenscheiben

200 ml Milch oder Joghurt pro Person

### **Zubereitung:**

Sonnenblumenkerne und gehackte Mandeln in einer Pfanne ohne Fett auf niedriger Stufe rösten. Abkühlen lassen.

Mit den restlichen Zutaten mischen und in eine Vorratsdose füllen.

Zum Frühstück etwas Müsli in ein Schälchen füllen und nach *Geschmacke* Milch oder Joghurt dazugeben.

## Italienischer Gurkensalat ( 4 Pers.)

### Zutaten:

150 g	Äpfel
750 g	Salatgurke
1	rote Paprikaschote
150 g	Joghurt, 1,5 % Fett
1 El	Zitronensaft
1 Pr	Zucker
	Salz
1 El	frische Kräuter

### Zubereitung:

Den Apfel schälen und zusammen mit der Gurke in dünne Scheiben schneiden. Paprikaschote halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Aus den restlichen Zutaten eine Salatsauce bereiten und dazugeben, durchziehen lassen.

## **Möhren- Meerrettich- Aufstrich (4 Pers.)**

### **Zutaten:**

200 g	Möhren
150 g	Magerquark
1 Ei	Saure Sahne
	Meerrettich
1 TL	Zitronensaft
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
	Jodsalz

### **Zubereitung:**

Die Möhren waschen, abtrocknen, dünn schälen und fein raspeln. Den Quark mit Sahne, Meerrettich und Zitronensaft cremig rühren und gut mit den Möhren vermengen. Pikant mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Quelle: Gräfe und Unzer, Brotaufstriche

## Der Kühlschrank sagt: Nudeln vom Vortag sind im Kühlschrank

### Nudelsalat:

#### Zutatenliste für 4 Personen:

- 400 g gekochte kalte Nudeln vom Vortag (Vorschlag: Hälfte davon Vollkornnudeln)
- 4 EL Pesto (z.B.: Bärlauchpesto, ...)
- 2 Gemüse, je nachdem was vorrätig ist (Paprika, Tomate oder 4-5 Radieschen)
- Wahlweise getrocknete Tomaten
- 1 Dose Erbsen
- 1 Bund Petersilie
- Salz, Pfeffer

#### Zubereitung:

- Nudeln mit Pesto vermischen
- Gemüse waschen und klein schneiden
- Erbsen aus der Dose abspülen und zugeben
- Petersilie kleinhacken und über den Salat geben

## Dickmilch mit Früchten

(4 Portionen)

### Zutaten:

400 g	Dickmilch (3,5 % Fett)
1 TL	Zimt
	Saft einer halben Zitrone
2	Bananen
2	Äpfel
2	Birnen
200 g	Weintrauben
1 EL	Rosinen
1 EL	gehackte Mandeln

### Zubereitung:

Dickmilch, Zimt und Zitronensaft gründlich miteinander verrühren, evtl. mit etwas Honig süßen.

Obst waschen, „schälen“, entkernen und in Würfel oder Scheiben schneiden. Das Obst in eine Schüssel füllen, Dickmilch darüber geben und mit Rosinen und den Mandeln bestreuen.

**Variante:** anstatt Dickmilch kann auch Joghurt oder Quark verwendet werden. Als Obst eignet sich auch Beerenfrüchte oder Obst der Saison. Anstelle der Mandel können auch andere Nüsse, Samen wie z.B. Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Kokosflocken etc verwendet werden. Zum süßen kann Zucker, Honig, Ahornsirup verwendet werden.

## **Petersilienpaste (4 Pers.)**

### **Zutaten:**

70 g	abgezogene Mandeln
30 g	Zwiebeln
200 g	Frischkäse
3-4 El	Milch
6 El	Petersilie feingehackt
	Jodsalz, Pfeffer

### **Zubereitung:**

Mandeln in der Pfanne leicht anrösten und anschließend fein reiben. Die Zwiebeln sehr fein schneiden.

Den Frischkäse mit der Milch cremig rühren. Mandeln, Zwiebeln und Petersilie zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.