



Kreative Rezeptideen mit MorgenStund'

Leckerer für Frühstück, Nachtisch und Zwischendurch



MorgenStund' Rezepte

| | |
|--|----------------|
| Vorwort | 3 |
| Smoothies | 4 – 9 |
| Guten-Morgen-Smoothie | 5 |
| Quer-durchs-Beet-Smoothie | 7 |
| Muntermacher-Smoothie | 9 |
| Frühstücksideen | 10 – 13 |
| Tausendundeine-Nacht MorgenStund' | 11 |
| MorgenStund' Frühstückspudding | 13 |
| Bowl | 14 – 19 |
| Scharfer Rote Bete MorgenStund' Bowl | 15 |
| Grüner MorgenStund' Bowl | 17 |
| MorgenStund' Power Bowl | 19 |
| Was leckerer für zwischendurch | 20 – 29 |
| Gefüllter MorgenStund' Pfrsich | 21 |
| Süßer MorgenStund' Pfannkuchenauflauf | 23 |
| MorgenStund' Kokos-Crumble | 25 |
| MorgenStund' Schoko-Chili-Trüffel | 27 |
| Beeriger Quarkauflauf mit MorgenStund' | 29 |
| Winterliches | 30 – 35 |
| MorgenStund' Lebkuchen | 31 |
| MorgenStund' Apfelauflauf | 33 |
| MorgenStund' Riegel | 35 |
| Raffiniertes | 36 – 41 |
| MorgenStund' Brötchen | 37 |
| MorgenStund' Heidelbeer-Muffins | 39 |
| Erdnuss-Schoko-Cranberry-Kekse | 41 |
| Blitzrezepte | 42 – 43 |

Impressum: © Jentschura International GmbH 2018

Verantwortlich für den Inhalt: Abt. Marketing & Kommunikation · Texte + Rezeptentwicklung:
Ute Jentschura, Jennifer Boll · Fotos: Jentschura Bildarchiv, Photoart, Fotolia, Food & Nude Photography

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Jentschura International GmbH unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektrische Systeme.

MorgenStund' – mehr als nur ein Frühstücksbrei!



Munde! Eine Erfolgsgeschichte, die sich sehen lassen kann, denn daraus ist neben dem klassischen Müsli eine ganz neue Sparte im Frühstücksregal entstanden.

Familien, Sportler (bis hin zum Leistungssportler), Senioren, aber auch Menschen mit Unverträglichkeiten profitieren von diesem vielseitigen, basenüberschüssigen Frühstück. Ein weiteres Plus für MorgenStund' ist seine schnelle Zubereitungsmöglichkeit, die morgens einfach gar keinen Stress aufkommen lässt. Somit fängt der Tag gut an!

Nachdem sich Jentschura's Basen-Kur vor zwölf Jahren auf dem Markt erfolgreich etabliert hatte, fragten immer mehr Kunden nach einem passenden, basenbildenden Frühstück für den Alltag. So haben wir in der Testküche mit Getreide und glutenfreien Pflanzen viele Versuche gestartet. Wir fanden eine optimale Nähr- und Vitalstoffdichte sowie den besten Geschmack in der Kombination aus Hirse, Buchweizen, Amarant und Süßen Mandeln. Um eine besonders hohe Verträglichkeit für möglichst viele Kunden zu schaffen, waren uns bei der Entwicklung die Komponente des Anrührens mit kochendem Wasser sowie der Verzicht auf Gluten, Laktose und Zuckerzusatz besonders wichtig. Es entstand etwas ganz Neues auf dem Markt – unser Frühstücksbrei **MorgenStund'**.

Wie vielseitig MorgenStund' auch über das Frühstück hinaus ist, können Sie den nachfolgenden Jubiläumsrezepten entnehmen. Von Auflauf, Keksen, Riegeln bis hin zu raffiniertem Nachtisch ist hier für jeden Gaumen und für jede Gelegenheit etwas dabei. Beste Gesundheit und viel Freude beim Ausprobieren unserer ausgewählten Jubiläumsrezepte wünscht Ihnen

Ihre Ute Jentschura,
Dipl.-Ernährungswissenschaftlerin,
und das gesamte Jentschura Team

Mit Stolz können wir mittlerweile sagen: MorgenStund' ist in aller



Guten-Morgen-Smoothie

(Für 1 – 2 Portionen)

Zutaten

- 3 EL MorgenStund'
- 140 ml Wasser
- 200 ml Kokosdrink
- 50 g Feld- oder Kopfsalat
- 80 g Heidelbeeren
- ½ Banane
- ¼ reife Avocado
- 1 TL Zitronensaft
- Minze, zum Dekorieren

MorgenStund' in kochendes Wasser einrühren und 2 – 3 Minuten quellen lassen.

Avocado und Banane klein schneiden und mit allen weiteren Zutaten mit dem Mixer oder dem Pürierstab gut vermengen.

Alternative Zubereitung:
MorgenStund' mit dem Schneebesen in ca. 160 – 180 ml Wasser einrühren. Unter Rühren aufkochen und bei geringer Hitze 1 – 2 Minuten köcheln lassen.

MorgenStund' ist in drei Größen erhältlich:
500 g, 1000 g und 2000 g



Zitrusfrüchte enthalten reichlich Vitamin C. Vitamin C ist wichtig für das Immunsystem und trägt dazu bei, die Zellen vor sogenanntem oxidativem Stress zu schützen.



Quer-durchs-Beet-Smoothie

(Für 1 – 2 Portionen)

Zutaten

- 3 EL MorgenStund'
- 140 ml Wasser
- 200 ml Kokosdrink
- 1 Möhre (mittelgroß)
- ½ Apfel
- ½ Fenchelknolle (klein)
- ¼ Gurke, entkernt
- 2 Handvoll frische Spinatblätter
- ½ Orange, geschält
- 1 TL WurzelKraft
- 1 – 2 TL Walnüsse

MorgenStund' in kochendes Wasser einrühren und 2 – 3 Minuten quellen lassen.

Die Möhre, den Apfel, die Fenchelknolle, die Gurke und die Orange klein schneiden, Walnüsse und Kokosdrink sowie den Spinat hinzufügen und alle Zutaten mit dem Mixer oder dem Pürierstab gut vermengen.



WurzelKraft

Ein Produkt – viele Vorteile

- gluten- und laktosefrei
- ohne Zuckerzusatz
- gut bekömmlich
- schnell und einfach zubereitet
- vielseitige Rezeptmöglichkeiten



Muntermacher-Smoothie

(Für 1 – 2 Portionen)

Zutaten

- 3 EL MorgenStund'
- 140 ml Wasser
- 200 ml Haferdrink
- 1 Banane
- ½ Birne
- 2 TL Pekannüsse
- 1 TL Honig
- 1 TL Limettensaft

MorgenStund' in kochendes Wasser einrühren und 2 – 3 Minuten quellen lassen.

Die Birne und die Banane klein schneiden, die restlichen Zutaten zufügen und alles mit dem Mixer oder dem Pürierstab gut vermengen.



Pekannüsse gehören zur Familie der Walnüsse, schmecken jedoch süßer und aromatischer. Sie sind reich an Mineralstoffen und Spurenelementen und enthalten beispielsweise besonders hohe Mengen an Kalzium, Magnesium und Eisen. Weiterhin haben ihre Inhaltsstoffe eine positive Wirkung auf den Blutzuckerspiegel.



Tausendundeine- Nacht MorgenStund'

(Für 1 Portion)

Zutaten

3 EL MorgenStund'

2 Teebeutel Chai-Tee (Sweet)

140 ml Mandeldrink

½ Banane

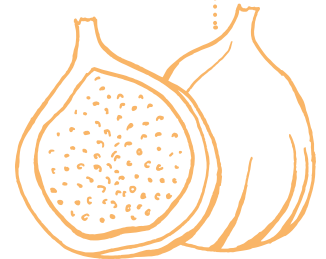
2 Feigen (nach Mög-
lichkeit frisch)

Granatapfelkerne
eines halben
Granatapfels

1TL gehackte Pistazien

Den Mandeldrink in einem Topf zum Kochen bringen. Die Chai-Tee-Teebeutel in den Drink geben und für ca. 8 Minuten bei geringer Temperatur ziehen lassen. Die Teebeutel aus dem Mandeldrink entfernen. Den MorgenStund' einrühren und 1 – 2 Minuten quellen lassen.

Banane und Feigen klein schneiden und die Pistazien hacken. Alles zusammen mit den Granatapfelkernen unter den MorgenStund' Brei geben.



Der Feigenbaum ist eine der ältesten Nutzpflanzen der Welt. In der Antike galten Feigen als wichtiges Grundnahrungsmittel.



MorgenStund' Frühstückspudding

(Für 1 Portion)

Zutaten

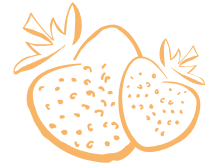
- 1 EL MorgenStund'
- 3 EL Goldleinsamen
(geschrotet)
- 180 ml Haferdrink
- 1 EL Mandelmus
- 1 Handvoll Johannisbeeren
- ½ Banane
- 1 TL Honig oder
Agavendicksaft
- 1 TL Kakaonibs

Den MorgenStund' in 140 ml kochendes Wasser einrühren und 2 – 3 Minuten quellen lassen. Alle Zutaten, bis auf die Johannisbeeren, in einen Mixer geben oder mit dem Pürierstab pürieren.

Den Pudding in einem abgedeckten Gefäß für mindestens 6 – 7 Stunden kalt stellen (am besten über Nacht). Die Leinsamen quellen nun auf, sodass Sie am Morgen einen leckeren Frühstückspudding genießen können. Die Beeren kurz vor dem Verzehr über den Pudding geben.

Tipp

Wenn keine frischen Beeren verfügbar sind, können auch andere TK-Beeren verwendet werden.





Scharfer Rote Bete MorgenStund' Bowl

(Für 1 Portion)

Zutaten

- 3 EL MorgenStund'
- 140 ml Kokosdrink
 - ½ Rote-Bete-Knolle, gekocht und geschält
 - 1 Banane
 - 1 TL Limettensaft
 - Ingwer (Menge nach Belieben)
- 100 g Brombeeren
- 1 EL Kokosraspel
- 1 TL Pistazien (hacken)
- 1 TL WurzelKraft
- 1 EL geröstete Mandelblättchen

Den Kokosdrink in einem Topf auf dem Herd zum Kochen bringen, MorgenStund' einrühren und 2 – 3 Minuten quellen lassen. Anschließend die Rote-Bete-Knolle zusammen mit $\frac{3}{4}$ der Banane, dem Limettensaft, dem Ingwer und dem MorgenStund' Brei in einem Mixer oder mit einem Pürierstab pürieren.

Die Masse in eine Schale füllen und mit den Brombeeren, den Kokosraspeln, den Pistazien, den Mandelblättchen, dem Rest der Banane und der WurzelKraft garnieren.

Rote Bete ist reich an dem sekundären Pflanzenstoff Betain. Dieser kräftigt die Gallenblase, unterstützt die Leber und schützt vor Herz- und Gefäßkrankheiten.

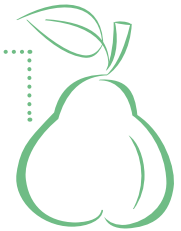


Grüner MorgenStund' Bowl

(Für 1 Portion)

Zutaten

- 3 EL MorgenStund'
- 140 ml Wasser
- 1 Handvoll frische Spinatblätter
- ½ Pfirsich
- 1 Birnen
- 1 – 2 EL Himbeeren
- 2 TL Mohn
- 2 TL Zartbitter-Schokolade, geraspelt
- 1 – 2 TL WurzelKraft



MorgenStund' in 140 ml kochendes Wasser einrühren und 2 – 3 Minuten quellen lassen. Anschließend den Spinat, den Pfirsich und die Birne zusammen mit dem MorgenStund' Brei in einen Mixer geben oder mit einem Pürierstab pürieren.

Die Masse in eine Schale füllen und mit den Himbeeren, einer halben, klein geschnittenen Birne, dem Mohn, der geraspelten Schokolade und der WurzelKraft garnieren.

Tipp

Frischer Spinat hält sich im Gemüsefach des Kühlschranks ca. 48 Stunden. Am besten in ein feuchtes Tuch einwickeln. Blanchiert kann Spinat gut einige Monate eingefroren werden.



MorgenStund' Power Bowl

(Für 1 Portion)

Zutaten

- 3 EL MorgenStund'
- 140 ml Haferdrink
- 1 Apfel
- 1 Banane
- 1 – 2 TL Leinsamen, geschrotet
- 1 EL Cranberries, getrocknet
- 1 EL Walnüsse
- 2 – 3 Minzblätter



Den Haferdrink in einem Topf auf dem Herd zum Kochen bringen, MorgenStund' einrühren und 2 – 3 Minuten quellen lassen. Anschließend einen halben Apfel zusammen mit einer halben Banane, 2 – 3 Minzblättern und dem MorgenStund' Brei in einen Mixer geben oder mit einem Pürierstab pürieren.

Die Masse in eine Schale füllen und mit dem Rest der Banane und des Apfels, den Leinsamen, den Walnüssen und den Cranberries garnieren.

Tipp

Leinsamen enthalten jede Menge Schleimstoffe, die im Darmtrakt Wasser binden können und so die Darmtätigkeit verbessern. Außerdem sind die kleinen Samen eine gute Quelle für Omega-3-Fettsäuren.

Tipp

MorgenStund' auch noch mit Quittenlikör oder Amaretto verfeinern.



Gefüllter MorgenStund' Pfirsich

(Für 2 Personen)

Zutaten

- 4 EL MorgenStund'
- 2 Pfirsiche
- 250 g Griechischer Joghurt (10 % Fett)
- ca. 50 g Marzipanrohmasse
- 200 ml Pfirsich-Maracuja-Eistee
 - ½ Vanilleschote
 - 10 Lavendelähren
- 1 EL Lavendelblüten
- Agavendicksaft
- 1 TL Butter
- schwarzer Pfeffer



250°C



8–10 Minuten

Die Pfirsiche enthäuten, entkernen und halbieren. In einen Topf den Eistee, 2 Lavendelähren und 1 EL Agavendicksaft geben und erhitzen. Anschließend die Pfirsichhälften für ca. 30 Minuten in dem Tee-Lavendelsud ziehen lassen. In dieser Zeit MorgenStund,

Marzipan und die Hälfte der Butter vermengen, bis sich eine feste, geschmeidige Füllmasse ergibt, ggf. etwas Tee-Lavendelsud dazugeben.

Nach der Ziehzeit die Pfirsichhälften auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Den Saft im Topf beiseite stellen.

In die Pfirsichmulden einige Lavendelblüten geben und anschließend die MorgenStund' Mischung in die Pfirsichhälfte eindrücken. Einige Lavendelblüten drüber geben und mit Butterflockchen abschließen. Im vorgeheizten Backofen bei 250°C auf der obersten Schiene für ca. 8–10 Minuten backen.

Während der Backzeit den Joghurt mit ein wenig geriebener Vanilleschote und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Anschließend den Saft nochmals aufkochen, bis er eindickt und evtl. etwas nachsüßen.

Den Saft auf einen Teller als Spiegel gießen, die Pfirsichhälften und den Joghurt mit jeweils 2 Lavendelblütenähren platzieren.

Tipp

Für die Füllung kann je nach Belieben auch frisches Obst (z. B. Beeren oder Kirschen) verwendet werden.

Süßer MorgenStund' Pfannkuchenaufbau

(Für 6 – 8 Stück, Ø der Pfanne etwa 20 cm, Auflaufform: 20 x 30 cm)

Zutaten

Pfannkuchen

- 85 g MorgenStund'
- 85 g Buchweizenvollkornmehl
- 250 ml Haferdrink
- 2 Eier
- 1 TL Weinsteinbackpulver
- 1 TL Agavendicksaft
- 1 Prs Salz
- Bio-Bratöl oder Kokosfett zum Ausbacken

Füllung

- 1,5 EL Goldleinsamen, geschrotet
- 100 ml Haferdrink
- 70 g Rote Grütze

Guss

- 2 Eier
- 150 ml Sahne
- Vanillepulver gemahlen
- 50 g Haselnüsse, gehackt
- 50 g geriebene Zartbitterschokolade

Den Backofen auf 200 °C vorheizen und eine Auflaufform einfetten.

Die Goldleinsamen in den Haferdrink einrühren und in den ersten 10 Minuten mehrmals umrühren. Dann einige Zeit quellen lassen.

MorgenStund' in einem Standmixer zu Mehl vermahlen und zusammen mit allen anderen Zutaten in eine Rührschüssel geben. Alles mit einem Mixer gut verrühren. Den Teig für 10 – 20 Minuten stehen lassen. Ist der Teig zu dickflüssig, kann noch etwas Haferdrink nachgegeben werden. Die Pfannkuchen in einer Pfanne ausbacken und abkühlen lassen. Den gequollenen Leinsamen mit der Roten Grütze verrühren, auf die Pfannkuchen geben, aufrollen und in eine Auflaufform legen. Die restliche Rote Grütze in der Form verteilen. Nach Belieben können noch frische Früchte in den Pfannkuchen aufgerollt oder in der Form verteilt werden.

Für den Guss die Eier mit der Sahne und der Vanille verrühren und über die Pfannkuchen gießen. Mit den gehackten Haselnüssen und der Schokolade bestreuen und auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten backen.



200 °C



20 Minuten



MorgenStund' Kokos-Crumble

(Für 2 – 3 Personen)

Zutaten

Brei

6 EL MorgenStund'
240 – 280 ml Wasser

Creme

125 g Joghurt Natur oder
Vanille
3 – 4 TL Kirschmarmelade
100 g geschlagene
Sahne oder
Kokoschlagcreme

Crumble

2 EL MorgenStund'
2 EL Kokosflocken
½ – 1 EL Rohrzucker
1,5 EL Kokosöl

MorgenStund' mit kochendem Wasser anrühren, 1 – 2 Minuten quellen und abkühlen lassen. Die Sahne schlagen und mit dem Joghurt vermischen.

Die Zutaten für den Crumble vermischen (nach Bedarf hier noch etwas Kokosöl nachgeben), in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C für ca. 8 – 10 Minuten goldbraun backen, dann abkühlen lassen.

In 3 Gläser nun von unten nach oben schichten: MorgenStund' Brei, Joghurt-Sahne, Kirschmarmelade und Crumble.



180 °C



8 – 10 Minuten

Tipp

Anstelle der Kirschmarmelade kann natürlich auch eine andere Marmelade oder ein selbstgemachtes Obst-Kompott verwendet werden.



MorgenStund' Schoko-Chili-Trüffel

(Ergibt 25 – 30 Stück)

Zutaten

- 80 g MorgenStund'
- 100 g Datteln ohne Stein oder Softfeigen
- 20 g Amaranth-Popcorn
- 30 g Bitter- oder Rohkostschokolade
- 1 TL Kakaopulver
- 1 TL Vanille
- ½ TL Zimt
- 1 – 2 TL Kokosöl,
evtl. noch etwas Wasser
- Chilipulver
nach Geschmack
- Je nach Geschmack kann
auch noch WurzelKraft
zugegeben werden.

Datteln 2 – 3 Stunden in warmem Wasser einweichen, danach ohne das Einweichwasser verwenden. Oder Soft-Datteln uneingeweicht verwenden.

Zuerst die Datteln, dann die Schokolade in einer Küchenmaschine zerkleinern. Anschließend mit allen weiteren Zutaten in der Maschine auf hoher Stufe fein pürieren, bis eine homogene Masse (ohne grobe Stücke) entstanden ist. Ist der Teig noch zu weich, MorgenStund' und/oder Amaranth-Popcorn nachgeben. Nun für 15 – 20 Minuten in den Kühlschrank stellen. Die Masse anschließend zu Kugeln formen, evtl. die Hände dazu anfeuchten.

Die Kugeln für 6 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.



Der Wirkstoff Capsaicin in der Chilischote wird traditionell bei Verdauungs- und Kreislaufbeschwerden, Durchblutungsstörungen, Hautkrankheiten oder auch Muskelschmerzen empfohlen. Zudem fanden Wissenschaftler heraus, dass die antioxidative Wirkung ebenso im Kampf gegen Krebszellen genutzt werden kann.

Tipp für die Winterzeit:

Mit Pflaumen und Zimt
schmeckt dieser Auflauf
besonders lecker!



Beeriger Quarkauflauf mit MorgenStund'

(Für 2 – 3 Personen)

Zutaten

- 6 EL MorgenStund'
- 280 ml Haferdrink
- 200 g gemischte Beeren, frisch oder tiefgekühlt
- 40 g Butter
- 50 ml Agavendicksaft
- 2 Eier
- 250 g Quark (20 % Fett)
- 3 – 4 Cantucchini (Mandelgebäck) oder gehobelte Haselnussblättchen
- Vanillepulver



180 °C



40 – 45 Minuten

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. 280 ml Haferdrink in einem Topf zum Kochen bringen, MorgenStund' mit einem Schneebesen einrühren und einige Minuten köcheln lassen. Den Brei beiseite stellen und abkühlen lassen. Mit etwas Vanille abschmecken.

Eine Auflaufform einfetten. Die frischen Beeren waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die tiefgekühlten Früchte können, ohne dass sie aufgetaut werden, verwendet werden.

Butter, Eier und Agavendicksaft in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät schaumig rühren. Den Quark dazugeben. Dann den abgekühlten MorgenStund' unterheben.

Die MorgenStund' Masse und die Beeren abwechselnd in die Form schichten. Mit der Masse beginnen und mit den Beeren aufhören. Die Cantucchini in einem Plastikbeutel mit einem Nudelholz zerkleinern und darübergeben.

Den Auflauf etwa 40 – 45 Minuten backen, bis eine goldbraune Kruste entstanden ist.

Tipp

Nach Belieben mit geschmolzener Schokolade oder einer Zitronen-Puderzucker-Glasur bestreichen.



MorgenStund' Lebkuchen

(Für ca. 30 Stück mit einem Ø von 5 mm oder ca. 20 Stück mit einem Ø von 7 mm)

Zutaten

- 100 g MorgenStund'
Saft von einer Orange
(ca. 4 EL)
- 200 g gemahlene Mandeln
2 Eier
- 150 g Rohrzucker
3 TL Lebkuchengewürz
Abrieb einer halben
Bio-Zitronenschale
- 1 Msp. Backpulver
- 1 Prise Salz
Oblaten

 150°C

 20 Minuten

MorgenStund', Lebkuchengewürz, Mandeln und Backpulver in eine Schüssel geben und vermischen. Der MorgenStund' kann bei Bedarf auch in einer Küchenmaschine vorher fein gemahlen werden.

Die Eier zusammen mit Zucker und Salz mit einem Rührgerät schaumig

schlagen. Den Abrieb der Zitronenschale, den Orangensaft sowie die MorgenStund' Mischung dazugeben und vorsichtig unterheben.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Oblaten darauf verteilen. Nun die MorgenStund' Masse auf diese geben. Am besten geht dies mit zwei Teelöffeln. Dafür 1–2 gut gefüllte Teelöffel von der MorgenStund' Masse auf die Oblaten häufen. Mit den Fingern zu runden, glatten Lebkuchen formen. Darauf achten, dass rundherum ein kleiner Rand freigelassen wird, da sie im Ofen noch ein wenig aufgehen.

Die MorgenStund' Lebkuchen ca. 1 Stunde ruhen lassen.

Den Backofen auf 150°C vorheizen. Die MorgenStund' Lebkuchen im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten backen. Sie sollen außen ganz leicht Farbe bekommen und fest werden, aber innen noch weich und feucht sein.

Nun die MorgenStund' Lebkuchen auskühlen lassen.



MorgenStund' Apfelaufbau

(Für 2 – 3 Personen)

Zutaten

- 100 g MorgenStund'
- 180 ml Haferdrink
- 180 ml Wasser
- Zimt oder Vanille
- 2 (250 – 280 g) große Äpfel, z. B. Elstar, Braeburn oder Jonagold
- 6 (50 g) Softaprikosen
- 2 – 3 EL Haselnüsse, gehobelt
- etwas Zitronensaft
- 2 Eier
- Fett für die Form

MorgenStund' mit Haferdrink, Wasser, Zimt oder Vanille unter Rühren aufkochen und bei geringer Hitze 1 – 2 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Äpfel waschen, entkernen und klein schneiden. Aprikosen zerkleinern. Alles in eine Schüssel geben, mit Haselnüssen und Zitronensaft vermischen. Die Eier trennen und die Eigelbe mit dem erkalteten MorgenStund' vermischen. Die Eiweiße steif schlagen und unterheben.

Eine Auflaufform einfetten und die Hälfte von MorgenStund' in die Form füllen. Nun die Hälfte des Apfelmisches, dann wieder MorgenStund' und darauf den Rest der Äpfel verteilen.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Den MorgenStund' Apfelaufbau im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 30 – 40 Minuten backen, bis er goldbraun ist.



180 °C



30 – 40 Minuten



Tipp

Anstelle von Äpfeln können Sie auch Kirschen o. a. verwenden.



MorgenStund' Riegel

(Für 2 – 3 Personen)

Zutaten

- 300 g MorgenStund'
- 160 g Butter
- 180 g Haselnüsse oder Mandeln, gemahlen
- 180 g Honig
- 2 Eier
- 125 g Cranberries
- 60 g Aprikosenmarmelade
- 1 Prise Salz

Die Butter langsam bei niedriger Temperatur schmelzen lassen. MorgenStund', Haselnüsse oder Mandeln in eine Schüssel geben, mit der geschmolzenen Butter übergießen, vorsichtig umrühren und ca. 10 Minuten stehen lassen.

Honig und Eier verquirlen und Salz dazugeben. Nun die abgekühlte MorgenStund' Mischung vorsichtig unterrühren. Cranberries und die Marmelade zugeben.



180 °C



25 – 30 Minuten

Die Mischung mit den Händen zu einer homogenen Masse verkneten. Diese mit einem Teigschaber oder den Händen auf einem gefetteten Backblech verteilen und andrücken.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C für 25 – 30 Minuten backen, leicht abkühlen lassen und in Riegel schneiden.

Tipp

Honig wird bereits seit Jahrtausenden in der Medizin verwendet und ist ein altbekanntes Hausmittel. Er hat eine entzündungshemmende Wirkung und verbessert zudem die Wundheilung.





MorgenStund' Brötchen

(Für ca. 12 Brötchen)

Zutaten

- 150 g MorgenStund'
- 350 g Dinkelvollkornmehl
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 150 ml Haferdrink
- 150 ml lauwarmes Wasser
- 20 g Olivenöl
- 1 Prise Zucker
- 1 TL Salz



200°C



25 – 30 Minuten

MorgenStund' in der Küchenmaschine zerkleinern und anschließend mit allen weiteren Zutaten in einer Schüssel vermengen. Den Brötchenteig anschließend mit einem Tuch abgedeckt an einen warmen Ort stellen und ihn für ca. 30 – 40 Minuten aufgehen, lassen. Den Teig aus der Schüssel nehmen, auf einer Arbeitsfläche nochmals kurz durchkneten und erneut ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Den Brötchenteig nun zu einer Rolle formen, mit einem Messer in zwölf gleichgroße Stücke schneiden, einzeln durchkneten und zu runden Kugeln formen. Die Teigkugeln in genügend Abstand zueinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und jeweils mit der Hand leicht flach drücken.

Den Backofen rechtzeitig auf 200°C vorheizen und die Brötchen für 25 – 30 Minuten goldbraun backen.

Tipp

Den Teig je nach Geschmack mit Rosinen oder Kernen verfeinern. Die Brötchen können vor dem Backen auch mit einer Scheibe Käse belegt werden.



MorgenStund' Heidelbeer-Muffins

(Ergibt 12 Stück)

Zutaten

-
- 80 g MorgenStund'
 - 180 g Dinkelvollkornmehl (Typ 1050)
 - 200 g Heidelbeeren, frisch oder tiefgekühlt (nicht auftauen lassen)
 - 1 reife Banane
 - 3 EL (40 ml) Agavendicksaft
 - 150 g weiche Butter
 - 2 Eier
 - 100 ml Haferdrink
 - 1 Päckchen Bourbon-Vanille
 - ½ Päckchen Weinsteinbackpulver
 - 12 Walnusshälften
 - 12 Papier-Backförmchen
-



160 °C



20–25 Minuten

12 Papierförmchen in die Vertiefungen des Muffinblechs stecken. Den Backofen vorheizen. Die Banane in einem tiefen Teller mit einer Gabel zerdrücken.

Alle Zutaten bis auf die Heidelbeeren in eine Rührschüssel geben und mit einem Mixer zu einem Teig verrühren. Evtl. noch etwas Mehl nachgeben. Die Heidelbeeren anschließend unterheben.

Mit einem Löffel den Teig auf die Förmchen verteilen. Je eine Walnusshälfte obendrauf setzen.

Im vorgeheizten Ofen bei 160 °C 20 – 25 Minuten goldbraun backen.



Tipp

Aufbewahrung im Kühlschrank bis zu 5 Tagen.
Sie können auch gut eingefroren werden.



Erdnuss-Schoko-Cranberry-Kekse

(Ergibt 30 – 35 Stück)

Zutaten

- 75 g MorgenStund'
- 100 g Dinkelvollkornmehl (Typ 1050)
- ½ Päckchen Weinsteinbackpulver
- 1 Prise Meersalz
- 125 g Butter
- 100 g Erdnussmus
- 80 g Agavendicksaft
- 30 g Zartbitterschokolade, geraspelt
- 30 g Erdnüsse, gehackt
- 50 g Cranberries, zerkleinert

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. MorgenStund' mit Mehl, Backpulver, Meersalz, Agavendicksaft und Erdnussmus in einem Mixer verrühren. Schokolade, Erdnüsse und Cranberries zugeben.

Den Teig im Kühlschrank ca. ½ Stunde ruhen lassen. Evtl. noch etwas Mehl dazugeben, falls der Teig noch zu weich sein sollte.

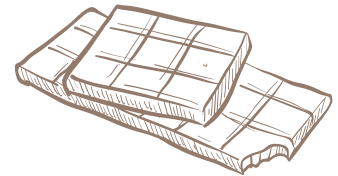
Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech die Kekse mit bemehlten Händen zu Kugeln formen und flach drücken. Im Ofen 10 – 12 Minuten backen.



180 °C



10 – 12 Minuten



Empfehlung

Die Erdnuss-Schoko-Cranberry-Kekse sollten in einer Blechdose aufbewahrt werden, so bleiben sie länger frisch.

Basisch kulinarisch

Genussküche von einfach bis raffiniert

„Basisch kulinarisch“ möchte Sie in die bunte Welt der basischen Rezeptküche einladen. Gerichte, die nicht nur all' unsere Sinne erfreuen, sondern zudem auch die Gesundheit fördern, weil die überwiegend pflanzlichen Zutaten unsere Säure-Basen-Balance positiv beeinflussen. Hektik in Beruf, Freizeit und Familie lassen in der modernen kurzlebigen Zeit oft nicht genug Freiraum, um uns mit unseren Lebensmitteln und Speisen bewusst auseinanderzusetzen, sie wahrzunehmen, zu schätzen und zu genießen.

Mit „Basisch kulinarisch“ präsentiert die Traditionsmarke P. Jentschura nun ihr zweites Kochbuch für die ganze Familie mit vielen pfiffigen Rezepten für leckere und schnell zubereitete Gerichte. Ein Schmuckstück in jeder Küche. Lassen Sie sich inspirieren!

MorgenStund' Blitzrezepte

MorgenStund' mit Leinöl-Quark

(Für 1 Person)

Zutaten

- 35 g MorgenStund'
- 130 ml Wasser
- 2 EL Quark (Magerstufe)
- 1 – 2 TL Leinöl
- 1 EL Haselnüsse, gehackt
- Obst nach Geschmack, kleingeschnitten

Schnelle Variante: 3 EL (ca. 35 g) MorgenStund' mit ca. 120 – 140 ml kochendem Wasser anrühren und 1 – 2 Min. quellen lassen. Dann die übrigen Zutaten hinzugeben.

Im Kochtopf: 3 EL (ca. 35 g) MorgenStund' mit einem Schneebesen in ca. 160 – 180 ml Wasser einrühren. Unter Rühren aufkochen und bei geringer Hitze 1 – 2 Min. köcheln lassen.

Neuerscheinung

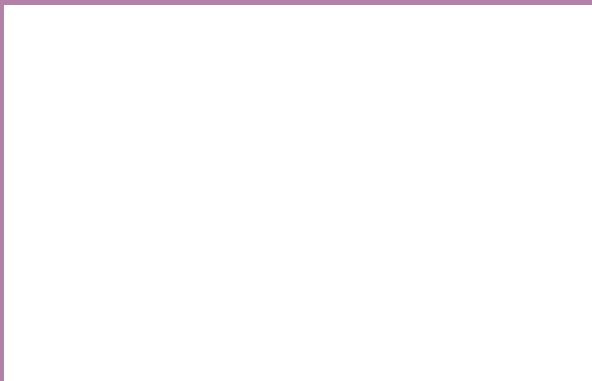
Dieses und viele weitere Rezepte finden Sie auch in unserem neuen Kochbuch „Basisch kulinarisch – Genussküche von einfach bis raffiniert“.



Kochen mit P. Jentschura – 45 abwechslungsreiche und fantasievolle Kreationen für Ihre Basen-Küche | Art.Nr. 7329



Wir beraten Sie gern!



© Jentschura International GmbH · D-48161 Münster · D · 02-2018 · T-10647 · 6574



Jentschura International GmbH

Otto-Hahn-Straße 22 – 26 · D-48161 Münster

Tel.: +49 (0) 25 34-97 44-0 · Fax: +49 (0) 25 34-97 44-44

E-Mail: info@p-jentschura.com

Jentschura (Schweiz) AG

Seestrasse 62 · CH-8806 Bäch

Tel.: +41 (0) 44 784 79 31 · Fax: +41 (0) 44 687 90 72

E-Mail: info@p-jentschura.ch

www.p-jentschura.com

