

Nutzen wir die schöne Zeit für ein Picknick!

Hier Ideen für leckere, nährstoffreiche Jausen, die für Abwechslung sorgen und gut mitgenommen werden können! Denn: Es gibt so vieles anderes neben Fertigwurstchen, Semmeln und Co!

Vollkornbaguette mit Käse-Walnuss-Creme

Zutaten: 10 Walnusskernhälften, 2 Stängel Petersilie, 4 EL frisch geriebener Parmesan, 3 EL Creme fraîche (oder Sauerrahm), 1 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1 Birne, 1 Vollkornbaguette.

Zubereitung: Walnüsse in der Küchenmaschine grob hacken. Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blätter von den Stängel zupfen und fein hacken. Beides mit Parmesan in eine Schüssel geben. Creme fraîche und Zitronensaft dazugeben und glatt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Creme in ein Schraubglas füllen und kalt stellen.

Birne waschen und halbieren, Kerngehäuse entfernen und eine Birnenhälfte längs in dünne Scheiben schneiden. Brötchen aufschneiden, beide Seiten mit Käse-Walnuss-Creme bestreichen, Birnenhälften auflegen, Brötchen zusammen geben und essen. Die zweite Birnenhälfte so dazu essen oder als Dessert genießen.

Karotten-Kartoffel-Puffer

Zutaten:

Für den Dip:

150 g Topfen, 1 TL mittel scharfer Senf, 4 EL Schlagobers, 1 EL Majonäse, 1 EL Mineralwasser, 1 Bund gemischte Kräuter, Salz, Pfeffer.

Für die Puffer: 250 g mehlig kochende Kartoffeln, 2 Karotten, 2 EL Mehl, 3 EL Sesam Samen, 2 TL Kren (frisch oder aus dem Glas), 1 Ei, 2 EL Creme fraîche (oder Sauerrahm), 2 EL Öl.

Zubereitung:

Dip: Topfen mit Senf, Schlagobers, Majonäse und Wasser glatt rühren. Kräuter abbrausen, trocken schütteln, fein hacken und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Puffer: Kartoffeln und Karotten schälen und auf einer Küchenreibe grob raspeln. Mit Mehl, Sesam Samen, Kren, Ei und Creme fraîche mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Diese Masse ergibt insgesamt 8 Puffer. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die ersten Teigportionen in die Pfanne setzen und zu flachen Puffern drücken. Bei mittlerer bis starker Hitze beidseitig je ca. 3 – 4 Minuten anbraten. Warm oder kalt bzw. aufgewärmt mit dem Kräuter-Dip essen.



Beeren-Nuss-Müsli

2 gehäufte EL beliebige Flocken, 1 Becher Natur Joghurt, 1 ½ Handvoll Beerenobst frisch oder tiefgefroren, 2 EL beliebige ganze und geröstete Nüsse, 1 gehäufte EL beliebige geröstete Samen, Gewürze nach Geschmack (Vanille, Zitronenmelisse oder Schalen von Bio-Zitrusfrüchten).

Bircher-Müsli

2 gehäufte EL Haferflocken, 1 Messerspitze Zimt, 1 kleine Tasse Vollmilch, ½ Becher Natur Joghurt, 1 Apfel grob raspeln, 1 gut gehäufte EL geröstete Haselnüsse.