

TasteAttack

Das Teenager-Kochbuch

Über 300 einfache und leckere Rezepte für Jugendliche &
Anfänger. Kochen mit Spaß leicht gemacht



Inhaltsverzeichnis

Frühstückshelden – Der perfekte Start in den Tag

- Wake-up-Waffles – Der beste Grund, aufzustehen 12
- Quark-Öl-Brötchen – Super schnell & ohne Hefe 13
- Orangensaft-Brötchen – Vegan & fluffing 14
- Vollkorn-Oliven-Brötchen 15
- Avocado-Magic: Dein Trend-Toast zum Frühstück 16
- Fluffy Pancakes: Himmel auf dem Teller 16
- Good Morning Burrito – Alles, was du brauchst, in einer Rolle 17
- Smoothie Bowl: Löffeln, nicht schlürfen 18
- Banana Power: Blitzschnelle Energie-Booster 18
- Schoko-Overnight-Oats: Frühstück im Schlaf gemacht 19
- Knusper-Müsli selbst gemacht – Dein crunchy Start 20
- Mini-Bagels: Klein, rund und megalecker 20
- Granatapfel-Smoothie Bowl 21
- Mandel-Kokos Bowl 22
- Cranberry-Orange-Muffins – Fruchtig, saftig & ballaststoffreich 22
- Eiermuffins to go – Frühstück auf der Hand 23
- Croissant-Sandwich – Süß trifft herzhaft 24
- Bereenstarker Joghurt-Mix 24
- French Toast Deluxe: Süße Träume werden wahr 25
- Frühstücks-Pizza – Ja, das gibt's! 25
- Fruchtige Frühstücksspieße – Farbe auf deinem Teller 26
- Rührei mit Style – Verfeinert mit allem, was du magst 27
- Tropischer Smoothie-Kick – Urlaub im Glas 27
- Energy-Balls – Das Frühstück für Langschläfer 28
- Schokobrotchen aus der Pfanne – Ohne Ofen, aber mit Liebe 29
- Mango-Bananen-Bowl: Sonnenschein in deiner Schüssel 29
- Erdbeer-Smoothie: Pink ist Power 30
- Veggie-Wrap am Morgen – Gesund starten leicht gemacht 31
- Käse-Hörnchen – Für den herzhafteren Geschmack 31
- Chia-Pudding mit Früchten – Hübsch und lecker 32
- Ananas-Kokos Overnight-Oats 33
- Erdnussbutter-&Jelly Overnight-Oats 33
- Erdbeer-Käsekuchen Overnight-Oats 34
- Breakfast-Burger – Dein Morgen-Hit 35
- Kakao-Granola: Knusprige Schokomomente 35
- Blitz-Milchreis – Comfort Food am Morgen 36
- Wienerle-Croissants 37
- Apfel-Zimt-Muffins – Fruchtig & fluffing 37
- Pistazien-Schnecken – Süß, saftig & nussig 38
- Überbackene Brezeln – Schnell & Deftig 39
- Linsebrötchen (glutenfrei, hefefrei, mehlfrei) 40
- Ei im Toast – Ofenvariante 40
- Glutenfreie Kürbis-Gewürz-Scones 41
- Puten-Apple-Würstchen-Patties 41
- Apfel-Hafer-Dattel-Riegel – Ohne Zuckerzusatz 42
- Chai-Gewürz-Frühstückskekse – soft & aromatisch 42
- Zucchini-Frühstückskekse – mit Gemüse & Vollwert 43
- Frühstückskekse mit Studentenfutter – mit Samen & Trockenfrüchten 43
- Apfel-Zimt-Haferkekse – Kuchen im Cookie-Format 44
- Mini-Apple-Zimt-Croissants – Schnell & köstlich 44

Snacks & Fingerfood – Für zwischendurch und unterwegs

- Nacho-Love: Chips mit Käse-Salsa-Dip – Knusprig, würzig & heiß geliebt 46
- Pizza-Pops – Mini-Pizza am Stiel 47
- Crunchy Veggie-Sticks mit Hummus – Frisch, bunt & knackig 47
- DIY-Sandwich-Wraps – Deine perfekte Rolle 48
- Knusprige Ofen-Pommes mit Dip-Trio – Selbstgemacht & super lecker 48
- Mini-Burger zum Selberbauen – Dein Burger, deine Regeln 49
- Popcorn mit Schoko- oder Karamell-Twist – Kino-Feeling zuhause 50
- Käse-Brezel-Bites – So käsig, so gut 50
- Mozzarella-Sticks – Käsig und knusprig 51
- Blätterteig-Päckchen mit Überraschung – Knusprig & vielseitig 52
- Frucht-Spieße mit Schoko-Drizzle – Süß, frisch & fancy 52
- Pizzaschnecken – Dreh dich satt 53
- Mini-Quesadillas – Der mexikanische Snack-Hit 54
- Caprese-Spieße – Tomate, Mozzarella, Basilikum 54
- Gefüllte Champignons aus dem Ofen – Herzhaft & aromatisch 55
- Apfelchips – Knuspern ohne Reue 56
- Knabber-Kichererbsen aus dem Ofen – Crunchy & eiweißreich 56
- Pfannkuchen-Röllchen mit Nutella oder Frischkäse – Süß & kreativ 57
- Süßkartoffel-Pommes mit Chili-Dip – Süß & scharf 57
- Zupf-Brot mit Käse und Knoblauch – Der Party-Hit 58
- Polenta-Sticks mit Tomatendip 59
- Frozen-Joghurt-Bites – Der erfrischende Snack 60
- Gefüllte & panierte Cocktailtomaten mit Mozzarella 60

Mittag- und Abendgerichte

Pasta-Liebliche – 15 Rezepte für Nudelspaß pur

- Cremige Tomaten-Mozzarella-Pasta 62
- Spinat-Feta-Pasta mit Knoblauch 63
- Mac & Cheese – Der US-Klassiker 63
- Überbackenes Hähnchen mit Brokkoli 64
- Caprese-Pasta-Bowl 65
- Quinoa-Tomaten-Bowl 65
- Taco-Pasta – Würzig trifft käsig 66
- Bunte Gemüsenudeln mit Basilikumpesto 66
- Zucchini-Spaghetti mit Tomatensauce (Zoodles) 67
- Tagliatelle mit Garnelen in Tomatensauce 68
- Käse-Schinken-Nudeltopf 69
- Ofen-Pasta mit Brokkoli & Käsekruste 69
- Spaghetti mit Garnelen in Frischkäsesoße 70
- Medaillons in Champignon-Rahmsauce mit Spätzle 71
- Tomaten-Paprika-Gnocchi 72

Reisgerichte & Bowls – 11 kreative Ideen mit Körnerpower

- Reisbowl mit Avocado, Ei & Sesam 73
- Curryreis mit Kichererbsen & Spinat 73
- Schneller gebratener Reis mit Gemüse 74
- Reisauflauf mit Brokkoli & Käse 75
- Mango-Kokos-Reis mit Limettenhähnchen 75
- Tomatenreis mit Hackfleisch 76
- Vegane Bowl mit Quinoa & Tahini-Dressing 77
- Paella für Einsteiger 77
- Linsen-Reis mit Joghurt-Minze-Sauce 78
- Sushi-Bowl mit Gurke & Noriblättern 79
- Tomatenreis mit Kidneybohnen 79

15 Pfannengerichte & One-Pan-Ideen

- Wok-Gemüse mit Erdnussauce 80
- Kartoffel-Gemüse-Pfanne mit Käse 81
- Burrito-Pfanne mit Reis & Hack 81
- Cremige Tortellini-Pfanne mit Hack in würziger Sauce 82
- Gnocchi-Gulasch – Pasta mal anders 83
- Pfannen-Gnocchi mit Spinat & Tomaten 83
- Gyros-Pfanne mit Joghurt-Dip 84
- Zucchini-Feta-Pfanne 84
- Hackbällchen in cremiger Sauce mit Kartoffelpüree – Wohlfühlküche pur 85
- Curry-Pfanne mit Gemüse & Kokosmilch 86
- Nudelpfanne mit Pesto & Gemüse 87
- Rührei-Gemüse-Mix 87
- Pilzpfanne mit Knoblauch & Kräutern 88
- Udon-Nudelpfanne mit Rind und Spinat 88
- Chicken Chow Mein – Schnell asiatisch genießen 89

25 Klassiker & Soulfood

- Spaghetti Bolognese – Der Dauerbrenner 90
- Ofen-Kartoffeln mit Kräuterquark 91
- Lasagne Light – Für Einsteiger 91
- Wurst-Nudel-Pfanne mit Käse 92
- Herzhafte Hackfleischrolle im Teigmantel 92
- Herzhafte Hackfleisch-Muffins mit Kartoffel-Topping 94
- Semmelknödel mit Pfifferling-Rahmsoße 93
- Chicken Nuggets mit Dip-Trio 94
- Hobo-Hamburger mit Käse & Kartoffeln aus dem Ofen (in Alufolie) 95
- Foil-Packet mit Lachs, Kartoffeln & Gemüse – Leicht, lecker & praktisch 95
- Gegrillter Käse-Burrito – Der knusprige Sattmacher 96
- Käsespätzle mit Röstzwiebeln 97
- Panierte Hähnchen-Burgerpatties – DIY 97
- Hot Dogs mit knusprigen Röstzwiebeln 100
- Kartoffelpüree mit Gemüsebällchen 100
- Fischstäbchen-Sandwich 101
- Ofengemüse mit Hähnchenstreifen 102
- Wok it Up! Chinesisch gebratene Nudeln mit Huhn, Ei & Gemüse 102
- Sesam-Hähnchenschenkel Asia-Style mit Reis & Gemüse 103
- Mac & Cheese mit Bacon 103
- Gesünderes Ofen-Fried-Chicken / Airfryer-Chicken 103
- Gebackener Feta mit weißen Bohnen in Tomatensauce 106
- Fisch im Speckmantel mit Erbsenpüree 107
- Rustikaler Kalbeintopf mit Champignons, Kartoffeln & Apfelsaft 108
- Herzhafte Suppe mit Fleisch & Rüben (Borschtsch-Stil) 109

Ofengerichte & Aufläufe – 14 Ideen zum Reinschieben & Genießen

- Kartoffelgratin mit Käsekruste 110
- Nudelauflauf mit Brokkoli & Schinken 111
- Zucchini-Tomaten-Auflauf 111
- Reisauflauf mit Gemüse & Ei 112
- Pizza-Baguette vom Blech 113
- Lauch-Kartoffel-Auflauf 113
- Ofen-Feta mit Gemüse 114
- Tortilla-Auflauf mit Hackfleisch 114
- Herzhafter Pfannkuchenaufauf 115
- Mini-Gemüse-Pizzas aus Toast 116
- Chili-Waffeln im Quesadilla-Style 116
- Gebäckene Süßkartoffel mit Feta & Kräutern 117
- Überbackene Avocadohälften mit Thunfischfüllung 117
- Kartoffel-Hackbällchen-Auflauf mit Käsekruste 118

Vegetarisch & Vegan – 12 kreative Ideen ohne Fleisch

- Gemüsecurry mit Kokosmilch 119
- Vegane Bolognese mit Linsen 120
- Ofengemüse mit Hummus-Dip 120
- Couscous-Gemüse-Pfanne 121
- Lamm-Rindhack-Pfanne mit Süßkartoffeln & Kräutern-Ei 122
- Vegane Asia-Noodle-Bowl mit Sesamsoße 123
- Tofu-Gemüse-Pfanne mit Reis (vegan, asiatisch, eiweißreich) 124
- Kartoffel-Bohnen-Eintopf (vegan, deftig, nahrhaft) 124
- Veggie-Wraps mit Avocado & Kidneybohnen (vegan, kalt, ideal für unterwegs) 125
- Pilzrahm-Pasta ohne Sahne (vegan, cremig, herbstlich) 125
- Quinoasalat mit Avocado, Mais, schwarzen Bohnen & Dilltendressing 126
- Hirsepfanne mit Zucchini, Paprika & Currygewürz 127

Schnell & Einfach – 8 Rezepte mit wenig Zutaten

- Pasta mit Butter & Parmesan 128
- Rührei mit Tomaten & Toast 129
- Tomatensuppe aus dem Mixer 129
- Pfannenbrot mit Joghurt (ohne Hefe) 130
- Thunfischsalat mit Ei 131
- Reis mit Buttergemüse 132
- Tortellini mit Pesto 133
- Wrap mit Hummus & Gurke 133

Vielseitige Ramen – 15-Minuten-Nudelsuppen

- Shoyu Ramen mit Kalbsbauch 134
- Enten-Ramen mit Orangenmiso 135
- Kalbsfilet-Ramen mit Knoblauchsoße 136
- Putenhack-Kimchi-Ramen 137
- Curry-Hühner-Ramen 138
- Ramen mit Rinderbällchen 138
- BBQ-Hähnchen-Ramen 139
- Ramen mit Lamm & Rosmarin 139
- Veganer Gemüse-Tofuhack-Curry-Ramen 140
- Erdnuss-Ramen mit Sojaschnetzel 141
- Garnelen-Ramen mit Limette (Spicy Lime Shrimp Ramen) 141
- Tintenfisch-Ramen 142
- Miso-Ramen mit Lachs & Spinat 142
- Italienischer Ramen mit Basilikum & Mozzarella 143
- Tex-Mex Ramen 144
- Cheeseburger-Ramen 144
- Süßkartoffel-Kokos-Ramen 145
- Veggie-Ramen mit Kichererbsen 145

Bunte und gesunde Bowl

- Geröstete Süßkartoffel- & Kichererbsen-Bowl 147
- Falafel-Bowl mit Hummus & Tzatziki 148
- Hot Honey Chicken Bowl mit Süßkartoffel & Quinoa 148
- Thai-Coconut-Quinoa-Bowl 149
- Griechische Reisbowl mit Hackfleisch & Hummus 149
- Kimchi-Brokkoli-Bowl mit Probiotikum-Kick 150
- Quinoa-Bowl mit Wassermelone & Feta 151
- Crunchy Tofu-Bowl mit Sriracha-Mayo 151
- Mediterrane Bulgur-Bowl mit gebratenem Gemüse 152
- BBQ-Hähnchen-Bowl mit Mais & Bohnen 153
- Vegane Bowl mit Tahini-Zitronen-Dressing 153
- Sesam-Kruste-Thunfisch Bowl 154

Desserts und Naschereien

Klassiker für Naschkatzen

- Schokoladen-Mug-Cake (Tassenkuchen) 156
- Fruchtige Nicecream 157
- Waffeln mit Wunsch-Topping 157
- Zitronen-Muffins 158
- Cremiger Schokopudding 158
- Apfel-Zimt-Crumble 159
- Pfannkuchen-Türmchen mit Beeren und Sahne 160
- Schoko-Bananen-Split 160
- Panna Cotta mit Beeren Spiegel 161
- Tiramisu im Glas 161

Schokoladenträume – Für alle, die nie genug bekommen

- Brownies: Saftig, schokoladig, perfekt 162
- Schoko-Waffel: Kleine Bissen voller Glück 163
- Chocolate-Chip-Cookies für alle Gelegenheiten 163
- Heiße Schokolade mit Marshmallows und Sahne 164
- Schoko-Fondue: Tauche ein in den Genuss 164
- Double-Chocolate-Muffins für die echten Fans 165
- Schokoladenmousse mit einem Hauch Zimt 166
- Kakao-Bananen-Smoothie – Schokoladig & erfrischend 166
- Nutella-Rollen aus der Pfanne 167
- Schokokuchen mit flüssigem Kern (Lava Cake) 167
- Matcha-Muffins mit Azukibohnen 168
- Beeren-Torte 169
- Frozer Joghurt mit bunten Toppings 169
- Obstsalat mal anders – mit Honig & Nüssen 170
- Mango-Lassi: Süßer Drink für heiße Tage 170
- Ananas-Coconut-Crème 171
- Pfirsich-Tarte mit knusprigem Boden 172
- Melonen-Pizza mit Joghurt und Beeren 172
- Fruchtriegel selbst gemacht – Perfekt für unterwegs 173
- Sommerliche Himbeer-Biskuitrolle 173
- Kiwi-Sorbet – Frisch, grün & super lecker 174

Express-Küche – Wenn es schnell gehen muss

Ruck-Zuck-Pasta 176
5-Minuten-Tacos 177
Omelett aus der Mikrowelle 177
Blitz-Ramen mit Gemüse 178
Couscous-Bowl in 7 Minuten 178
Caprese-Wrap 179
Hirse-Brei mit Banane & Zimt 180
Grießschnitten mit Apfelmus 180
Veggie-Rührei aus Tofu 181
Express-Bananenpfannkuchen 182

Kochen mit Freunden – Party-Rezepte zum Teilen

Fajita-Abend 184
Wrap mit würzigem Kebab & frischem Salat 185
Schoko-Fondue mit Obst 186
Popcorn in verschiedenen Geschmacksrichtungen 186
Spicy Corn Ribs (Maisrippchen) 187
Würstchen mit Pommes – Der Schulhof-Klassiker 187
Herzhaft-knusprige Zucchini-Käse-Röllchen 188
Nacho-Starten mit Dips 189
Ananas-Putenschnitzel-Bällchen mit Dip in der Ananas-„Bowl“ 190
Lachs-Burger mit Süßkartoffelpommes 191
Mini-Pizza-Workshop 192
Taco-Teller mit allem Drum und Dran 192
Bunte Hähnchen-Gemüse-Spieße mit Ananas 193
Überbackene Partyschnitzel aus dem Ofen (mit Kalb) 194
Überbackenes Pizzatoast-Sandwich aus der Pfanne 195
BBQ-Chicken Wings mit gegrilltem Mais 196
Fingerfood-Platte mit Mix 197
Sloppy Cajun Love – Chicken & Cheese im Bun 198
Ananas-Ringe im Blätterteig 199
Mango-Kokos-Bällchen mit Chili-Crunch 200
Cheesy Bacon Fries – Crunch & Cream für die Seele 201
Chicken-Wings-Deluxe mit Fries & Crunch-Salat 202
Garnelen-Paprika-Spieße vom Grill 203
Rindfleischspieße mit Paprika, Zwiebel & Zucchini 204
Mozzarella-Zwiebelringe 205
Airfryer-Hotdogs mit Käse-Overload 206
Gefüllte Kalbskoteletts mit Apfelsaft, Birne & Cheddar 208
Gefüllte Hähnchenbrust mit Spinat & Käse 209
Pistazien-Dunkelschokoladen-Granola-Riegel 210
Cranberry-Mandel-Granola-Riege 211
Erdbeer-Schokoladen-Granola-Riegel 211
Hafer-Rosinen-Granola-Riegel 212
Erdnussbutter-Schokoladen-Granola-Riegel 212
Süße Snackplatte – Für alle Naschkatzen 213

Party-Drinks – Alkoholfrei & Cool

Beeren-Bowle 213
Tropen-Slush 214
Rind-Lamm-Hackbällchen im Blätterteig-Mantel 215
Vegetarische Blätterteig-Knödel mit Spinat & Feta 216
Orientalische Blätterteig-Knödel mit Datteln, Feta & Walnüssen 216

köstliche Getränke – kreativ & abwechslungsreich

Goldene Milch Chai – Kurkuma-Heilelixier 217
Beeren-Rote-Bete-Detox-Smoothie 217
Kokos-Minze-Erfrischer 218
Avocado-Kakao-Shake 218
Grüner Apfel-Minze Eistee 218
Tropischer Ingwer-Spritz 219
Heidelbeer-Lavendel-Latte 219
Gurken-Zitronen-Erfrischungsgetränk 219
Mango-Lassi Fusion 220
Kirschen-Mandel-Energy-Smoothie 220

Eis am Stiel

Erdbeer-Kokosnuss-Eis am Stiel – fruchtig & cremig 221
Mango-Kokosnuss-Eis am Stiel – exotisch & cremig 221
Himbeer-Joghurt Popsicles – Fruchtig & erfrischend 222
Schoko-Bananen-Eis am Stiel – cremig & süß 222
Ananas-Minze-Eis am Stiel – frisch & tropisch 222
Zitronen-Heidelbeer-Eis am Stiel – spritzig & bunt 222
Selbstgemachtes Ananas-Elektrolytgetränk 223
Zitrone-Ingwer-Elektrolyt-Drink 223

Saucen & Dips

Pizzasauce 224
Tomaten-Ketchup (leicht & homemade) 224
Marinarasauce 225
Grünes Basilikumpesto 225
BBQ-Sauce (mild & süßlich) 226
Alfredo-Sauce (leicht & cremig) 226



Basics für jede Küche – Alles, was du können musst

- Der perfekte Reis
- Die beste Tomatensauce
- Selbstgemachte Kräuterbutter
- Einfache Salatdressings

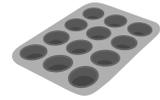
30-Tage-Essensplan

Dein Koch-Abenteuer geht weiter

- Inspiration für eigene Kreationen
- Saisonale Zutaten und wie man sie nutzt
- Mein persönliches Kochjournal (Platz für eigene Ideen und Notizen)



Willkommen in der Küche



Einleitung: Warum Kochen Spaß macht

Kochen ist weit mehr als nur die Zubereitung von Mahlzeiten – es ist ein kreatives Abenteuer! Es gibt dir die Möglichkeit, neue Geschmacksrichtungen zu entdecken, deine Lieblingsgerichte selbst zu zaubern und dabei sogar deine Freunde und Familie zu beeindrucken. Außerdem: Selber kochen ist nicht nur leckerer, sondern oft auch gesünder und günstiger. Mit diesem Kochbuch lernst du, wie viel Spaß es macht, mit einfachen Zutaten großartige Gerichte zu zaubern. Bist du bereit? Los geht's!

Grundausrüstung: Küchenwerkzeuge für Anfänger

Damit der Einstieg leicht fällt, brauchst du kein teures Profi-Equipment. Hier sind die wichtigsten Werkzeuge, die in deiner Küche nicht fehlen sollten:

Schneidebrett & scharfes Messer: Für sicheres und schnelles Schneiden.

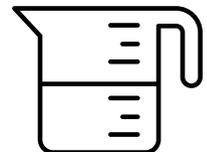
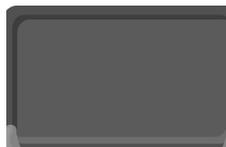
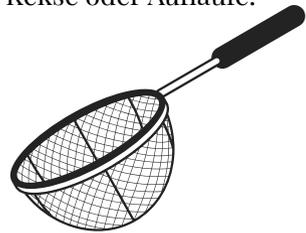
Kochlöffel & Pfannenwender: Zum Rühren und Wenden ohne Kratzer.

Messbecher & Küchenwaage: Damit die Zutaten genau abgemessen werden.

Töpfe & Pfannen: Am besten eine kleine und eine große Variante.

Schüsseln & Sieb: Für Salate, Teige oder das Abgießen von Nudeln.

Backblech & Backform: Ideal für Pizza, Kekse oder Aufläufe.



Basiszutaten: Was immer vorrätig sein sollte

Mit einer gut gefüllten Vorratskammer kannst du jederzeit etwas Leckeres zaubern! Hier eine Liste der wichtigsten Basics:

Trockene Zutaten: Mehl, Zucker, Salz, Pfeffer, Reis, Nudeln

Gewürze & Kräuter: Paprika, Curry, Oregano, Basilikum

Dosen & Gläser: Tomaten, Kichererbsen, Gemüsebrühe

Kühl- & Tiefkühlzutaten: Butter, Milch, Eier, Käse, gefrorenes Gemüse

Öle & Essig: Olivenöl, Sonnenblumenöl, Apfelessig

Extras: Honig, Senf, Joghurt

Tipps & Tricks für Einsteiger

Lies das Rezept zuerst durch: Verstehe alle Schritte, bevor du beginnst.

Vorbereitung ist alles: Stelle alle Zutaten bereit, bevor du loslegst.

Sei geduldig: Gute Gerichte brauchen manchmal etwas Zeit.

Fehler sind erlaubt: Nicht jede Mahlzeit wird perfekt – probiere weiter!

Würzen lernen: Beginne mit wenig Salz und Pfeffer, du kannst später immer mehr hinzufügen.

Mach dir keinen Stress – Übung macht den Meister! Je mehr du kochst, desto sicherer wirst du in der Küche. Und das Beste: Mit jedem gelungenen Gericht wächst deine Lust auf Neues!



Frühstückshelden – Der perfekte Start in den Tag

Wake-up-Waffles – Der beste Grund, aufzustehen



Portionen: 4 Waffeln



Zubereitungszeit: 20 Minuten

ZUTATEN:

- 250 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 2 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- 2 Eier
- 250 ml Milch
- 60 g Butter (geschmolzen)
- Optional: Vanille, Zimt oder Schokodrops

ZUBEREITUNG:

1. Trockene Zutaten in einer Schüssel vermengen.
2. Eier, Milch und geschmolzene Butter unterrühren.
3. Waffeleisen vorheizen und leicht einfetten.
4. Teig portionsweise backen, bis die Waffeln goldbraun sind.
5. Nach Wunsch mit Obst, Sirup oder Joghurt toppen.

Nährwerte pro Waffel:

- Kalorien: ca. 260 kcal
- Fett: 10 g
- Kohlenhydrate: 35 g
- Eiweiß: 6 g



Quark-Öl-Brotchen – Super schnell & ohne Hefe



Portionen: ca. 8 Brötchen



Zubereitungszeit: 10 Min + 20 Min Backzeit

ZUTATEN:

- 250 g Magerquark
- 1 Ei
- 6 EL Milch
- 6 EL neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)
- 300 g Mehl (z. B. Dinkel oder Weizen)
- 1 Päckchen Backpulver
- $\frac{1}{2}$ TL Salz
- Optional: Körner (z. B. Sesam, Leinsamen) zum Bestreuen

ZUBEREITUNG:

1. Backofen vorheizen: 180 °C Umluft oder 200 °C Ober-/Unterhitze.
2. Teig mischen: Quark, Ei, Milch und Öl verrühren. Dann Mehl, Backpulver und Salz hinzufügen und zu einem glatten Teig verkneten.
3. Brötchen formen: 8 gleich große Portionen abteilen, zu Kugeln formen und leicht flachdrücken.
4. Topping (optional): Mit etwas Milch bestreichen und mit Körnern bestreuen.
5. Backen: Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und ca. 20 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
6. Abkühlen lassen und genießen – warm besonders lecker!

Nährwerte pro Brötchen (ca.):

- Kalorien: 180 kcal
- Eiweiß: 9 g
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 20 g



Orangensaft-Brotchen – Vegan & fluffig



Portionen: ca. 8 Brötchen



Zubereitungszeit: 10 Min + 20 Min Backzeit

ZUTATEN:

- 200 ml Orangensaft (Direktsaft, ungesüßt)
- 70 ml neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)
- 1 EL Apfelessig oder Zitronensaft
- 300 g Mehl (z. B. Dinkelmehl Typ 630 oder Weizenmehl Typ 550)
- 2,5 TL Backpulver
- 2 EL Zucker
- 1 TL Vanillezucker (optional)
- 1 Prise Salz
- Optional: Orangenzeste, Rosinen oder gehackte Nüsse

ZUBEREITUNG:

1. Backofen vorheizen: 180 °C Umluft oder 200 °C Ober-/Unterhitze.
2. Flüssige Zutaten verrühren: Orangensaft, Öl und Essig vermengen.
3. Trockene Zutaten mischen: Mehl, Backpulver, Zucker, Salz und ggf. Vanillezucker in einer großen Schüssel vermengen.
4. Teig herstellen: Flüssige zu den trockenen Zutaten geben und nur so lange rühren, bis alles vermischt ist.
5. Formen & Backen: Teig in 8 Portionen teilen, Kugeln formen, auf ein Blech legen und ca. 20 Min backen, bis sie leicht gebräunt sind.
6. Abkühlen lassen & genießen – perfekt mit veganem Aufstrich oder Marmelade.

Nährwerte pro Brötchen (ca.):

- Kalorien: 185 kcal
- Fett: 6 g
- Kohlenhydrate: 27 g
- Eiweiß: 3 g



Vollkorn-Oliven-Brotchen



Portionen: ca. 8 Brötchen ⌚ Zubereitungszeit: 20 Min (zzgl. Gehzeit ca. 1–1,5 Std) + 20–25 Min Backzeit

ZUTATEN:

- 400 g Dinkelvollkornmehl (oder Weizenvollkornmehl)
- 1/2 Würfel frische Hefe (oder 1 Päckchen Trockenhefe)
- 250 ml lauwarmes Wasser
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker oder Honig (zum Aktivieren der Hefe)
- 80 g schwarze oder grüne Oliven (entsteint & klein gehackt)
- Optional: Rosmarin, Thymian, getrocknete Tomaten

Nährwerte pro Brötchen (ca.):

- Kalorien: 210kcal
- Fett: 6g
- Kohlenhydrate: 30g
- Eiweiß: 6g

ZUBEREITUNG:

1. Hefe aktivieren: Frische Hefe im lauwarmen Wasser mit dem Zucker auflösen, 10 Minuten stehen lassen, bis es schäumt.
2. Teig vorbereiten: Mehl, Salz, Olivenöl und Hefe-Wasser in einer Schüssel zu einem glatten Teig kneten. Zum Schluss die gehackten Oliven (und ggf. Kräuter) unterheben.
3. Teig gehen lassen: Abgedeckt an einem warmen Ort 60–90 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
4. Brötchen formen: Teig in 8 gleich große Portionen teilen, zu Brötchen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
5. Nochmal gehen lassen: 15 Minuten abgedeckt ruhen lassen.
6. Backen: Im vorgeheizten Ofen bei 200°C (Ober-/Unterhitze) ca. 20–25 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
7. Abkühlen lassen & servieren – perfekt zu Salat, Suppe oder einfach mit etwas Butter.



Avocado-Magic: Dein Trend-Toast zum Frühstück



Portionen: 2 Toasts



Zubereitungszeit: 10 Minuten

ZUTATEN:

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 1 reife Avocado
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Chiliflocken
- Optional: Spiegelei oder Tomatenscheiben

ZUBEREITUNG:

1. Avocado zerdrücken, mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Chili würzen.
2. Brotscheiben toasten und mit der Avocadocreme bestreichen.
3. Optional mit Ei oder Tomaten belegen.

Nährwerte pro Toast:

Kalorien: ca. 220 kcal

Fett: 12 g

Kohlenhydrate: 20 g

Eiweiß: 5 g

Fluffy Pancakes: Himmel auf dem Teller



Portionen: 8 kleine Pancakes



Zubereitungszeit: 20 Minuten

ZUTATEN:

- 200 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 1 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- 2 Eier
- 200 ml Milch
- 1 EL Öl oder geschmolzene Butter

ZUBEREITUNG:

1. Trockene Zutaten mischen.
2. Eier, Milch und Öl unterrühren, bis ein glatter Teig entsteht.
3. In einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze kleine Pancakes ausbacken.
4. Mit Ahornsirup, Früchten oder Nussmus servieren.

Nährwerte pro Portion (2 Pancakes):

Kalorien: ca. 220 kcal

Fett: 7 g

Kohlenhydrate: 30 g

Eiweiß: 6 g

Good Morning Burrito – Alles, was du brauchst, in einer Rolle



Portionen: 2 Burritos



Zubereitungszeit: 15 Minuten

ZUTATEN:

- 2 große Weizentortillas
- 2 Eier
- 2 EL Milch
- 50 g geriebener Käse
- 1 kleine Tomate (gewürfelt)
- 1/2 Avocado (gewürfelt)
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Braten

ZUBEREITUNG:

1. Eier mit Milch, Salz und Pfeffer verquirlen, in der Pfanne zu Rührei braten.
2. Tortillas kurz in der Pfanne oder Mikrowelle erwärmen.
3. Käse, Rührei, Tomaten und Avocado gleichmäßig verteilen.
4. Burritos aufrollen und nach Wunsch halbieren.

Nährwerte pro Burrito:

Kalorien: ca. 350 kcal

Fett: 20 g

Kohlenhydrate: 25 g

Eiweiß: 15 g



Smoothie Bowl: Löffeln, nicht schlurfen



Portionen: 1 Bowl



Zubereitungszeit: 10 Minuten

ZUTATEN:

- 1 Banane (gefroren)
- 100 g Beeren (frisch oder gefroren)
- 100 ml pflanzliche Milch oder Joghurt
- Toppings: Müsli, Nüsse, Kokos, frisches Obst

ZUBEREITUNG:

1. Banane, Beeren und Milch in einem Mixer cremig pürieren.
2. In eine Schale füllen und kreativ mit Toppings dekorieren.

Nährwerte pro Bowl:

- Kalorien: ca. 250 kcal
- Fett: 8 g
- Kohlenhydrate: 35 g
- Eiweiß: 5 g

Banana Power: Blitzschnelle Energie-Booster



Portionen: 2 Portionen



Zubereitungszeit: 5 Minuten

ZUTATEN:

- 2 reife Bananen
- 2 EL Erdnussbutter
- 2 TL Honig oder Ahornsirup
- 1 EL Chiasamen oder Leinsamen
- 1 TL Kakao (optional)

ZUBEREITUNG:

1. Bananen schälen und in dicke Scheiben schneiden.
2. Erdnussbutter, Honig, Samen und Kakao in einer Schale verrühren.
3. Jeweils etwas der Mischung auf die Bananenscheiben geben – fertig ist der Power-Snack.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: ca. 200 kcal
- Fett: 10 g
- Kohlenhydrate: 25 g
- Eiweiß: 4 g

Schoko-Overnight-Oats: Frühstück im Schlaf gemacht



Portionen: 1 Glas



Zubereitungszeit: 5 Minuten + über Nacht ziehen

ZUTATEN:

- 50 g Haferflocken
- 150 ml Milch oder Pflanzenmilch
- 1 TL Kakaopulver
- 1 TL Ahornsirup oder Honig
- 1 TL Chiasamen
- Optional: Schokoraspel, Banane

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in ein Schraubglas geben, gut verrühren.
2. Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Morgens mit frischem Obst oder Schokostreuseln toppen.

Nährwerte pro Glas:

- Kalorien: ca. 250 kcal
- Fett: 8 g
- Kohlenhydrate: 35 g
- Eiweiß: 6 g



Knusper-Musli selbst gemacht – Dein crunchy Start



Portionen: ca. 6 Portionen



Zubereitungszeit: 30 Minuten

ZUTATEN:

- 200 g Haferflocken
- 50 g gehackte Nüsse
- 30 g Kokosraspel
- 2 EL Honig oder Ahornsirup
- 2 EL Öl
- 1 TL Zimt
- Optional: Rosinen, getrocknete Früchte

ZUBEREITUNG:

1. Ofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen.
2. Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermengen.
3. Auf ein Backblech geben und ca. 20 Minuten knusprig backen, zwischendurch umrühren.
4. Abkühlen lassen und in einem Glas aufbewahren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: ca. 180 kcal
- Fett: 8 g
- Kohlenhydrate: 20 g
- Eiweiß: 4 g

Mini-Bagels: Klein, rund und megalecker



Portionen: 8 kleine Bagels



Zubereitungszeit: 40 Minuten

ZUTATEN:

- 250 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 200 g Joghurt
- 1 Prise Salz
- 1 Eigelb
- Sesam oder Mohn zum Bestreuen

ZUBEREITUNG:

1. Mehl, Backpulver, Salz und Joghurt zu einem Teig verkneten.
2. Kleine Kugeln formen, mittig ein Loch eindrücken.
3. Auf ein Blech legen, mit Eigelb bestreichen, mit Sesam bestreuen.
4. Bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 25 Minuten backen.
5. Warm mit Frischkäse oder Marmelade servieren.

Nährwerte pro Bagel:

- Kalorien: ca. 130 kcal
- Fett: 3 g
- Kohlenhydrate: 20 g
- Eiweiß: 5 g

Granatapfel-Smoothie Bowl



Portionen: 1



ZUTATEN:

- 1 gefrorene Banane
- 100 g Beeren (TK oder frisch)
- 50 ml Pflanzenmilch
- 150 g Skyr oder Joghurt
- 2 EL Granatapfelkerne
- 1 EL Nuss-Crunch oder Granola

ZUBEREITUNG:

1. Banane, Beeren und Milch cremig mixen.
2. In eine Schüssel geben, Skyr unterheben oder oben drauf verteilen.
3. Mit Granatapfelkernen und Crunch toppen.
4. Optional: Für mehr Protein 1 EL Skyr extra oder ein pflanzliches Topping (z. B. Hanfsamen).



Mandel-Kokos Bowl



Portionen: 1



Zubereitungszeit: 10 Minuten

ZUTATEN:

- 40g Haferflocken oder Overnight Oats
- 1 EL Erdnussbutter
- 1 EL Mandelsplitter
- 1 EL Kokosraspeln
- 150g Joghurt oder pflanzliche Alternative
- 1 TL Honig oder Agavendicksaft (optional)

ZUBEREITUNG:

1. Haferflocken mit Joghurt verrühren und kurz quellen lassen.
2. Mit Erdnussbutter, Mandelsplittern und Kokosraspeln toppen.
3. Nach Wunsch mit Honig süßen.
4. Variation: Für Crunch 1 EL Granola oder gehackte Mandeln darüberstreuen.

Cranberry-Orange-Muffins – Fruchtig, saftig & ballaststoffreich



Portionen: 12 Muffins



Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

ZUTATEN:

- 150g Dinkelmehl (oder Weizenmehl)
- 80g zarte Haferflocken
- 2 TL Backpulver
- ½ TL Natron
- 1 Prise Salz
- 1 TL Zimt
- 1 Bio-Orange (Abrieb der Schale + 2 EL Saft)
- 100g getrocknete Cranberries
- 200g Apfelmus (ungesüßt)
- 2 Eier
- 100ml Pflanzenöl (z.B. Raps- oder Sonnenblumenöl)
- 1 TL Vanilleextrakt oder 1 Päckchen Vanillezucker
- Optional: 1-2 EL Ahornsirup oder Honig für mehr Süße

ZUBEREITUNG:

1. Ofen vorheizen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze). Muffinblech mit Förmchen auslegen.
2. In einer großen Schüssel alle trockenen Zutaten vermischen: Mehl, Haferflocken, Backpulver, Natron, Salz, Zimt, Orangenschale, Cranberries.
3. In einer zweiten Schüssel Eier, Apfelmus, Öl, Orangensaft, Vanilleextrakt (und ggf. Süße) gut verrühren.
4. Die feuchten Zutaten zu den trockenen geben und nur so lange rühren, bis gerade so ein Teig entsteht.
5. Den Teig gleichmäßig in die Muffinformen füllen.
6. Backzeit: ca. 20-25 Minuten. Stäbchenprobe nicht vergessen!

Nährwerte pro Muffin (ca.): Kalorien: 160kcal, Fett: 6g, Kohlenhydrate: 23g, Zucker: 9g, Eiweiß: 3g, Ballaststoffe: ca. 2g

Eiermuffins to go – Frühstück auf der Hand



Portionen: 6 Muffins



Zubereitungszeit: 25 Minuten

ZUTATEN:

- 4 Eier
- 50 ml Milch
- 1/2 Paprika (gewürfelt)
- 1 Handvoll Spinat (gehackt)
- 50 g geriebener Käse
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Ofen auf 180 °C vorheizen, Muffinform leicht fetten.
2. Eier mit Milch verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Gemüse und Käse unterrühren.
4. Mischung in die Förmchen füllen, ca. 15–18 Minuten backen.
5. Abkühlen lassen und mitnehmen oder sofort genießen.

Nährwerte pro Muffin:

- Kalorien: ca. 90 kcal
- Fett: 6 g
- Kohlenhydrate: 2 g
- Eiweiß: 7 g



Croissant-Sandwich – Süß trifft herzhaft



Portionen: 2 Sandwiches



Zubereitungszeit: 10 Minuten

ZUTATEN:

- 2 frische Croissants
- 2 Scheiben Käse (z. B. Gouda)
- 2 Scheiben Schinken oder vegane Alternative
- 1 TL Honig oder Feigensenf
- Optional: Rucola oder Spiegelei

ZUBEREITUNG:

1. Croissants halbieren und kurz im Ofen oder Toaster erwärmen.
2. Mit Käse, Schinken und Honig bestreichen.
3. Optional mit Rucola oder Spiegelei belegen, zuklappen und servieren.

Nährwerte pro Sandwich:

- Kalorien: ca. 320 kcal
- Fett: 18 g
- Kohlenhydrate: 28 g
- Eiweiß: 12 g

Beerenstarker Joghurt-Mix



Portionen: 2 Gläser



Zubereitungszeit: 5 Minuten

ZUTATEN:

- 300 g Naturjoghurt oder Skyr
- 100 g gemischte Beeren (frisch oder TK)
- 1 TL Honig oder Ahornsirup
- 1 EL Haferflocken oder Nüsse

ZUBEREITUNG:

1. Joghurt mit Honig verrühren.
2. In Gläser schichten: Joghurt – Beeren – Haferflocken/Nüsse.
3. Sofort genießen oder für später kühlstellen.

Nährwerte pro Glas:

- Kalorien: ca. 180 kcal
- Fett: 4 g
- Kohlenhydrate: 20 g
- Eiweiß: 10 g

French Toast Deluxe: Süße Traume werden wahr



Portionen: 2 Personen



Zubereitungszeit: 15 Minuten

ZUTATEN:

- 4 Scheiben Toastbrot
- 2 Eier
- 100 ml Milch
- 1 TL Vanillezucker
- 1 TL Zimt
- Butter zum Braten
- Optional: Beeren, Puderzucker, Sirup

ZUBEREITUNG:

1. Eier, Milch, Vanillezucker und Zimt verquirlen.
2. Brotscheiben darin wenden.
3. In Butter bei mittlerer Hitze goldbraun braten.
4. Mit Toppings nach Wahl servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: ca. 300 kcal
- Fett: 12 g
- Kohlenhydrate: 35 g
- Eiweiß: 10 g

Fruhstucks-Pizza – Ja, das gibt's!



Portionen: 2 kleine Pizzen



Zubereitungszeit: 20 Minuten

ZUTATEN:

- 2 kleine Fladenbrote oder fertige Pizzaböden
- 2 Eier
- 4 EL passierte Tomaten
- 60 g geriebener Käse
- 1/2 Paprika (gewürfelt)
- Salz, Pfeffer, Oregano

ZUBEREITUNG:

1. Ofen auf 200 °C vorheizen.
2. Fladen mit Tomatensauce bestreichen, mit Paprika und Käse belegen.
3. Je ein Ei in die Mitte schlagen.
4. Mit Gewürzen bestreuen und ca. 10–12 Minuten backen.

Nährwerte pro Pizza:

- Kalorien: ca. 350 kcal
- Fett: 15 g
- Kohlenhydrate: 30 g
- Eiweiß: 18 g