

## Rezeptideen zum Jahresanfang

### Kerniges Powerfrühstück – selbstgemachtes Müsli

- 250 g zarte Dinkelflocken
- 250 g kernige Haferflocken
- 100 g gestiftete Mandeln
- 100 g Walnüsse
- 100 g getrocknete Rosinen oder Cranberrys
- 50 g getrocknete Aprikosen
- 50 g getrocknete Datteln
- ½ TL Zimt
- ½ TL gemahlene Vanille



- Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fett langsam rösten.
- Walnüsse in grobe Stücke hacken und anschließend ebenfalls in der beschichteten Pfanne langsam rösten.
- Aprikosen und Datteln in kleine Stücke schneiden.
- Dinkel- und Haferflocken nacheinander in der beschichteten Pfanne langsam rösten sowie Zimt und Vanille hinzufügen.
- Mandeln, Walnüsse, Dinkel- und Haferflocken sowie gehackte Trockenfrüchte in eine große Schüssel geben und miteinander vermischen. Die Mischung abkühlen lassen.
- Anschließend in einen luftdichten Behälter oder in kleinere Einmachgläser füllen.

Für eine **Müsliportion** 2-3 EL Müslimischung mit frischem Obst nach Jahreszeit mischen. Jetzt im Winter passt hervorragend ein halber Apfel oder eine kleine Orange, die in kleine Stücke geschnitten unter die Müslimischung gegeben werden. Die Müsli-Obst-Mischung mit Milch, Naturjoghurt oder einer pflanzlichen Alternative wie Haferdrink vermischen, genießen und gut gelaunt in den Tag starten! Mandeln, Nüsse oder Trockenfrüchte können je nach Geschmack auch ausgetauscht werden.

#### INFOBOX

#### Pluspunkte für einen guten Start in den Tag:

Müsli ist in Kombination mit Obst und Milchprodukten ein günstiger Energielieferant, der die Leistungsfähigkeit gerade am Vormittag unterstützt. Zudem sättigt Müsli durch den Ballaststoffgehalt der Getreideflocken und der Obstsorten. Je abwechslungsreicher die Zusammensetzung eines Müslis ist, desto vielfältiger ist auch die Versorgung durch die verschiedenen Nährstoffe. Die Gewürze Zimt und Vanille verleihen dem Müsli eine besondere Geschmacksnote und sorgen für einen wärmenden Effekt. Zudem fördert Zimt den Appetit. Zimt und auch Vanille regen die Darmtätigkeit an, daher machen beide Gewürze Speisen bekömmlicher.

## Gemüsefrikadellen mit Radieschensalsa

### Zutaten für 4 Personen

500 g Broccoli  
1 Bund Lauchzwiebeln  
1-2 Möhren  
Salz/Gemüsebrühe  
Pfeffer  
100 g Mehl  
2 Eier  
60 g gemahlene Haselnüsse oder Mandeln  
1 EL Italienische Kräuter  
1 rote Zwiebel  
1 Bund Radieschen  
2 EL Essig (mild)  
1 TL Senf  
½ Becher Schmand (bei Bedarf)  
4 EL Olivenöl



### Radieschensalsa

- Zwiebel schälen, würfeln.
- Radieschen putzen, waschen und in feine Würfel schneiden.
- Essig und Senf mit Salz und Pfeffer verrühren, dann 2 EL Öl unterschlagen.
- Radieschen, Zwiebeln und den Rest der Lauchzwiebeln unterrühren. Falls es geschmacklich etwas milder sein soll, etwas Schmand unterrühren.

### Gemüsefrikadellen

- Broccoli putzen, waschen und in kleinere Röschen teilen. Broccoli in etwas kochendem Salzwasser oder Gemüsebrühe 4-5 Minuten garen, mit einem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen und mit einem Messer grob hacken.
- Lauchzwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden.
- Möhren schälen, waschen und grob raspeln.
- Eier mit Mehl und gemahlene Nüssen bzw. Mandeln vermischen.
- 2/3 der Lauchzwiebeln, die geraspelten Möhren und den gehackten Broccoli dazugeben.
- Die Masse mit Salz, Pfeffer und den Kräutern mischen.
- Aus der Gemüsemasse kleine Frikadellen formen.
- Eine beschichtete Pfanne langsam erhitzen und langsam 1-2 EL Öl hinzugeben.
- Gemüsefrikadellen darin von jeder Seite ca. 3 Minuten goldbraun braten.
- Gemüsefrikadellen mit der Radieschensalsa anrichten.

Die Frikadellen können auch als vegetarischer Burgerpatty verwendet werden.