

Vier warme Frühstücke

Vier vollständige Rezepte für je zwei Schalen und ein genauer Einkauf

14 A4-SEITEN · SOFORT NUTZBARE VORLESER-FREI



Vier unterschiedliche warme Schalen mit Gramm- und Milliliterangaben

01 · Apfel-Zimt-Hafer



Für zwei Schalen · etwa 15 Minuten

100 g zarte Haferflocken · 300 ml pasteurisierte Milch · 200 ml Wasser · 200 g Apfel, gewaschen und entkernt gewogen · 1 g gemahlener Zimt · 1 kleine Prise Salz. Kein zusätzlicher Zucker vorgesehen.

Schritte

1. Apfel in etwa 1 cm große Würfel schneiden. 2. Haferflocken, Milch, Wasser, Zimt und Salz in den Topf geben und unter Rühren aufkochen. 3. Hitze klein stellen, Apfel zugeben und 5 bis 7 Minuten sanft köcheln lassen; häufig bis zum Topfboden rühren. 4. Prüfen: Die Flocken sind weich, der Apfel noch leicht bissfest. Bei Bedarf 1 bis 3 Minuten weitergaren. 5. Vom Herd nehmen, 2 Minuten quellen lassen und auf zwei Schalen verteilen.

Anpassen und Allergene

Enthält Milch und Hafer; Hafer kann Gluten enthalten. Für eine milchfreie Variante 300 ml ungesüßten, zum Erhitzen geeigneten Pflanzendrink einsetzen und dessen Etikett auf Soja, Schalenfrüchte oder weitere Allergene prüfen. Bei erforderlicher glutenfreier Ernährung nur entsprechend gekennzeichneten Hafer verwenden.

Meine tatsächliche Garzeit

Beim nächsten Mal ändere ich

Ein Einkauf für acht Schalen



Was diese Liste genau umfasst

Jedes Rezept wird einmal für zwei Schalen gekocht. Alle Obst- und Gemüse-mengen sind essbare Nettomengen. Kaufe beim ganzen Obst etwas mehr ein und wiege nach Putzen beziehungsweise Schälen ab. Verpackungsgrößen und Preise sind bewusst nicht als Marktwerte erfunden.

Zutat	Gesamtmenge / Hinweis
Zarte Haferflocken	200 g
Weichweizengrieß	80 g
Geschälte Speisehirse	100 g
Pasteurisierte Milch	1.200 ml
Trinkwasser	800 ml + ggf. Korrekturmenge
Apfel / Birne	200 g / 240 g · essbare Nettomengen
Banane / Möhre	160 g / 100 g · essbare Nettomengen
Orangensaft	100 ml · frisch gepresst abmessen
Ungesüßter Kakao / Zimt	10 g / 3 g
Salz	4 kleine Prisen

Rechnung offenlegen

Milch: $300 + 400 + 300 + 200 = 1.200$ ml. Wasser: $200 + 100 + 200 + 300 = 800$ ml, zuzüglich möglicher Korrektur beim Garen. Hafer: $100 + 100 = 200$ g. Zimt: $1 + 1 + 1 = 3$ g. Orangen nach Saftausbeute kaufen; 100 ml tatsächlich abmessen.

Das habe ich schon

Das fehlt auf meiner Einkaufsliste