Vier warme Frühstücke

Vier vollständige Rezepte für je zwei Schalen und ein genauer Einkauf

14 A4-SEITEN · SOFORT NUTZBARE VORLAGEN



Vier unterschiedliche warme Schalen mit Gramm- und Milliliterangaben

DIGITALER PDF-DOWNLOAD · KEINE GEDRUCKTE LIEFERUNG

Morgens weniger entscheiden



Vier konkrete Frühstücke

Apfel-Zimt-Hafer, Birnen-Grieß, Banane-Kakao-Hafer und Möhren-Orangen-Hirse: Jede Rezeptseite ergibt zwei normale Frühstücksschalen. Du kochst eine Sorte frisch für zwei Personen oder halbierst die Mengen für eine Person. Es gibt keine Kalorien-, Abnehm- oder Gesundheitsversprechen.

So nutzt du das Heft

Wähle eine Rezeptseite, prüfe zuerst die Allergene und lies alle Schritte. Miss die Zutaten ab, bevor du die Kochplatte einschaltest. Der gemeinsame Einkaufszettel auf Seite 8 deckt jede der vier Sorten einmal ab: insgesamt acht Schalen, nicht vier.

Zeiten ehrlich einordnen

Zeiten und Konsistenzen sind plausible redaktionelle Ansätze. Herd, Topf und Getreidemarke verändern die Garzeit. Packungsanleitungen haben Vorrang, besonders bei Hirse und Grieß. Kein Rezept wurde in einer realen Küche probegekocht.

Hände, Obst, Gemüse und Arbeitsflächen sauber halten. Milch gekühlt lagern und Herstellerangaben beachten. Frisch zubereiten und zeitnah essen. Die Rezepte sind nicht für Säuglinge ausgelegt.

Ein Topf, ein guter Start



Werkzeug

Du brauchst einen kleinen Topf mit dickem Boden, Kochlöffel, Küchenwaage, Messbecher, Messer, Brett und zwei Schalen. Für Möhren eine feine Reibe, für die Orange eine Saftpresse oder eine Gabel. Heiße Milch steigt auf: Topf nicht unbeaufsichtigt lassen und nur mäßig erhitzen.

Konsistenz steuern

Zu dick: 30 ml Wasser oder Milch zugeben, gründlich rühren, kurz erwärmen und erneut prüfen. Zu dünn: bei kleiner Hitze offen unter Rühren weitergaren. Nicht sofort große Mengen trockene Flocken nachschütten. Nach dem Abschalten dickt Getreide weiter nach.

Kühlen und Wiedererwärmen

Am einfachsten frisch essen. Bleiben Reste, zügig in flache saubere Behälter füllen, abkühlen und gekühlt aufbewahren: Kühlschrank höchstens 7 °C, besser unter 5 °C. Für dieses Heft gilt vorsichtig: am nächsten Tag verbrauchen. Beim Aufwärmen überall mindestens 70 °C für zwei Minuten erreichen; rühren und bei Bedarf Flüssigkeit ergänzen. Nicht wiederholt warmhalten.

Hygieneangaben beruhen auf den BfR-Informationen zu Lebensmittelinfektionen und Kühlung, geprüft am 18.10.2026; Quellen stehen auf Seite 14. Bei unsicherer Kühlung oder Verderb nicht probieren.

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

02 · Birnen-Grieß



Für zwei Schalen · etwa 15 Minuten

80 g Weichweizengrieß · 400 ml pasteurisierte Milch · 100 ml Wasser · 240 g Birne, gewaschen und ohne Kerngehäuse gewogen · 1 g gemahlener Zimt · 1 kleine Prise Salz.

Schritte

1. Birne in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Mit den 100 ml Wasser zugedeckt 4 bis 6 Minuten leicht köcheln, bis sie bissfest ist; bei Bedarf etwas Wasser ergänzen. 2. Milch und Salz zugeben und unter Rühren bis zum Aufkochen erhitzen. 3. Grieß langsam einrieseln lassen, dabei kräftig rühren. 4. Bei kleiner Hitze nach Packungsangabe, als Orientierung 3 bis 5 Minuten, quellen lassen und wiederholt rühren. 5. Zimt einrühren. Vom Herd nehmen und 2 Minuten stehen lassen. Ist die Masse zu fest, 30 ml Wasser unterrühren. Gleichmäßig auf zwei Schalen verteilen.

Anpassen und Allergene

Enthält Weizen/Gluten und Milch. Ein milchfreier Drink kann die Milch ersetzen, macht den Weizengrieß jedoch nicht glutenfrei. Für diese Rezeptur ist kein direkter glutenfreier Grießersatz geprüft; wähle bei Bedarf stattdessen eine passende gekennzeichnete Alternative mit deren eigener Kochanleitung.

Meine Birne war: fest / weich

So war die Konsistenz

03 · Banane-Kakao-Hafer



Für zwei Schalen · etwa 12 Minuten

100 g zarte Haferflocken · 300 ml pasteurisierte Milch · 200 ml Wasser · 160 g reife Banane, geschält gewogen · 10 g ungesüßtes Kakaopulver · 1 kleine Prise Salz.

Schritte

1. Banane mit einer Gabel zerdrücken. 2. Kakao zunächst mit etwa 3 Esslöffeln der abgemessenen kalten Milch glatt rühren. Erst dann restliche Milch und Wasser zugeben. 3. Mit Haferflocken und Salz im Topf unter Rühren aufkochen. 4. Bei kleiner Hitze 5 bis 7 Minuten köcheln, dabei häufig den Boden entlang rühren. 5. Banane gründlich unterrühren und etwa 1 Minute mit erwärmen. Vom Herd nehmen, 2 Minuten quellen lassen und auf zwei Schalen verteilen.

Anpassen und Allergene

Enthält Milch und möglicherweise Gluten aus Hafer. Kakaopulver und alle Ersatzprodukte auf zusätzliche Zutaten und Allergenhinweise prüfen. Ungesüßter Pflanzendrink ersetzt die Milch mengenmäßig gleich. Bei glutenfreier Ernährung entsprechend gekennzeichnete Haferflocken verwenden. Die Süße hängt von der Banane ab.

Die Banane war

Mein Konsistenzurteil

04 · Möhren-Orangen-Hirse



Für zwei Schalen · etwa 25 bis 30 Minuten

100 g geschälte Speisehirse · 300 ml Wasser · 200 ml pasteurisierte Milch · 100 g Möhre, gewaschen und geputzt gewogen · 100 ml frisch gepresster Orangensaft · 1 g gemahlener Zimt · 1 kleine Prise Salz.

Schritte

1. Hirse nach Packungsangabe in einem feinen Sieb waschen; Möhre fein reiben. 2. Hirse, Möhre, 300 ml Wasser und Salz aufkochen. Zugedeckt bei kleiner Hitze nach Packungsangabe, als Orientierung 15 bis 20 Minuten, garen. Zwischendurch prüfen: Falls der Boden trocken wird, 30 ml Wasser ergänzen. 3. Wenn die Körner weich sind, Milch einrühren, nochmals sanft erhitzen und etwa 3 Minuten unter Rühren köcheln. 4. Topf vom Herd nehmen. Orangensaft und Zimt erst jetzt portionsweise einrühren. Säure kann Milch leicht flocken lassen; das ist hier eine optische Veränderung, kein Garziel. 5. Abschmecken, auf zwei Schalen verteilen und zeitnah essen.

Anpassen und Allergene

Enthält Milch. Für die milchfreie Variante einen geeigneten Pflanzendrink verwenden und dessen Allergene prüfen. Hirse ist von Natur aus glutenfrei; bei erforderlicher strikter Glutenfreiheit trotzdem die Kennzeichnung und mögliche Verunreinigung beachten. Orangensaft ist kein Ersatz für die Garflüssigkeit am Anfang.

Benötigte Hirse-Garzeit

Ein Einkauf für acht Schalen



Was diese Liste genau umfasst

Jedes Rezept wird einmal für zwei Schalen gekocht. Alle Obst- und Gemüsemengen 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

Eine oder vier Personen? So rechnest du



Grundregel

Jedes Rezept ist für zwei Portionen. Für eine Person alle Zutaten halbieren. Für vier Personen alle Zutaten verdoppeln. Die Garzeit verdoppelt sich dabei nicht; die Zeit bis zum Aufkochen kann länger werden. Bei vier Portionen einen größeren Topf verwenden und sorgfältiger rühren.

Vollständiges Beispiel: Apfel-Hafer

Eine Portion: 50 g Hafer, 150 ml Milch, 100 ml Wasser, 100 g Apfel, 0,5 g Zimt, sehr kleine Prise Salz. Vier Portionen: 200 g Hafer, 600 ml Milch, 400 ml Wasser, 400 g Apfel, 2 g Zimt, zwei kleine Prisen Salz. Zum Korrigieren der Konsistenz Flüssigkeit weiterhin nur schrittweise zugeben.

Mengen prüfen

Nimm nicht automatisch zwei Stück Obst statt einer Grammangabe: Größen schwanken. Eine Küchenwaage ist für diese Rezepte zuverlässiger. Salz bleibt eine kleine Prise; sie ist keine präzise medizinische oder ernährungsphysiologische Vorgabe.

Mein Rezept / Personenzahl

Meine umgerechneten Mengen

Vier Morgen ohne Vorkochstress



Am Vorabend

Wähle die Sorte und stelle Topf, Waage und zwei Schalen bereit. Wiege trockene Flocken oder Hirse in ein sauberes trockenes Gefäß. Stelle Milch wieder in den Kühlschrank. Schneide Obst für dieses Heft erst morgens; das spart zusätzliche Lagerfragen.

Am Morgen

Morgen 1: Apfel-Hafer, etwa 15 Minuten reservieren. Morgen 2: Birnen-Grieß, etwa 15 Minuten. Morgen 3: Banane-Kakao, etwa 12 Minuten. Morgen 4: Hirse, mindestens 30 Minuten einschließlich Vorbereitung. Wenn du an Tag 4 wenig Zeit hast, tausche die Reihenfolge und koche Hirse am freien Tag.

Aufräumen ohne Kruste

Fülle nach dem Portionieren warmes Wasser in den ausgeschalteten Topf und lasse ihn kurz einweichen. Heiße Töpfe und Elektrogeräte dabei sicher abstellen. Reste nur aus einer sauberen Portionierquelle aufbewahren, nicht aus bereits benutzten Essschalen zurückschütten.

Meine Reihenfolge

Mein verfügbarer Morgen mit mehr Zeit

Allergene und sinnvolle Änderungen



Diese Zutaten sind relevant

Milch kommt in allen vier Originalrezepten vor. Weizen ist im Grieß enthalten. Hafer kann Gluten enthalten. Pflanzendrinks können unter anderem Soja oder Schalenfrüchte enthalten. Entscheidend sind die konkrete Verpackung und persönliche Verträglichkeit; die Liste ist kein Nachweis für Allergenfreiheit.

Einen Tausch gleichzeitig machen

Wenn du Milch ersetzt, lasse Flocken- und Wassermengen zunächst unverändert. Verändere nicht gleichzeitig Getreide, Flüssigkeit und Garzeit, sonst weißt du später nicht, woran die Konsistenz lag. Reis, ganze Weizenkörner und Mehl sind keine direkten Ersatzmengen für Flocken oder Grieß.

Keine Spezialernährung aus diesem Heft ableiten

Bei ärztlich vorgegebenen Einschränkungen, Allergien oder besonderen Anforderungen muss die Rezeptwahl dazu passen. Dieses Heft liefert weder einen vollständigen Ernährungsplan noch Nährwertberechnungen. Gewürze und Süße sind Geschmacksentscheidungen, keine Gesundheitsmaßnahmen.

Verpackungen, die ich geprüft habe

Mein einzelner geplanter Tausch

Dein Geschmacksvergleich



Einfach beobachten

Notiere nach dem Essen je ein Wort zu Dicke, Süße und Aufwand. Vergib keine Gesundheitsnoten. Das Ziel ist, ein Frühstück zu finden, das du gern und mit deinen verfügbaren Mitteln kochst.

Sorte	Konsistenz	Süße	Aufwand
Apfel-Hafer			
Birnen-Grieß			
Banane-Kakao			
Möhren-Hirse			

Ein ausgefülltes Beispiel

Apfel-Hafer: cremig · mild · 15 Minuten · nächstes Mal Apfel kleiner schneiden. Diese Notiz ist ein fiktives Beispiel, keine dokumentierte Verkostung.

Mein Favorit und der konkrete Grund

Eine Änderung für den nächsten Versuch

Meine nächste Frühstückskarte



Bewährte Grundlage behalten

Wähle eines der vier Rezepte als Basis. Notiere die vollständigen Mengen für deine Personenzahl und eine einzige geschmackliche Änderung. Prüfe Garzeit und Kennzeichnungen neu, sobald du das Getreide austauschst.

Name / Basisrezept

Portionen

Zutaten mit Gramm oder Millilitern

Arbeitsschritte

Tatsächliche Garzeit / Konsistenz

Allergenhinweise der verwendeten Produkte

Mit einer Schale anfangen



Vor dem nächsten Einkauf

Wähle zunächst ein Rezept statt alle vier Zutatenmengen gleichzeitig zu kaufen. Nutze Seite 8 nur dann vollständig, wenn du wirklich jede Sorte einmal kochen möchtest. So entsteht keine Pflicht, innerhalb einer bestimmten Woche alles aufzubrauchen.

Quellen der Hygienehinweise

Bundesinstitut für Risikobewertung: „Lebensmittelinfektionen im Privathaushalt – Quellen erkennen, Risiken vermeiden“, https://www.bfr.bund.de/fragen-und-antworten/thema/lebensmittelinfektionen-im-privathaushalt-quellen-erkennen-risiken-vermeiden ; sowie „Korrektes Kühlen von Lebensmitteln im Privathaushalt“, https://www.bfr.bund.de/fragen-und-antworten/thema/korrektes-kuehlen-von-lebensmitteln-im-privathaushalt/ . Geprüft am 18.10.2026. Die Quellen dienen nur den Hygieneangaben; die Rezepte sind eigene Entwürfe.

Redaktionell geprüft und Mengen nachgerechnet. Nicht praktisch probegekocht; Zeiten und Geschmack bleiben zu erproben. Eigene Texte und Illustrationen. Private Nutzung, kein Weiterverkauf oder öffentliches Hochladen der Datei. Stand: 18.10.2026.

Mein erstes Rezept

Mein Einkaufstag