

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3	
Themenseite: Das Frühstück	4	
Müesli und Brei		
– Birchermüesli	6	
– Quark-Knuspermüesli	7	
– Birnenjoghurt mit Müeslimischung	8	
– Haferbrei	9	
Themenseite: Müesli nach Lust und Laune	10	
(Schweizer) Frühstück		
– Butterzopf mit drei Strängen	12	
– Apfelsaftbrötchen	14	
– Roggenbrot	16	
– Weggli	18	
– Vollkornbrot ohne Mehl	20	
– Dinkelbrot im Glas	22	
– Zwiebelmarmelade		47
– Tomaten-Grapefruit-Marmelade		48
– Kräuterquark		50
– Schinken-Brotaufstrich		51
Themenseite: Unser täglich Brot	24	
Mit allen Sinnen	26	
Rezepte mit Brotresten		
– Brotchips	27	
– Vogelheu	28	
– Randenaufauf	29	
Brotaufstriche		
– Butter selbst gemacht	30	
– Nuss-Äpfel-Butter	31	
– Erdnussbutter	32	
– Zwetschgenmarmelade aus dem Ofen	34	
– Erdbeer-Aprikosen-Marmelade ohne kochen	36	
– Tannenspitzenhonig	38	
– Bananenmarmelade	40	
– Kalt gerührte Himbeermarmelade	41	
– Gelee aus Orangensaft	43	
– Nutella selbst gemacht	44	
– Caramel-Brotaufstrich	45	
– Apfel-Marroni-Marmelade	46	
Eierrezepte		
– Frühstücksei mit Brotsticks und Kräutersalz		53
– Bastle dir deinen eigenen Eierbecher		54
– Spiegeleier im Wienerliherz		56
– Rührei mit Schinken		57
– Omelette mit Pilzen		58
– Pochiertes Ei		59
Themenseite: Brunch		60
Brunch-Rezepte		
– Cake mit Schinken		61
– Schinkenbrot im Topf gebacken		62
– Fruchtsalat mit Nussquark		64
– Orangen und Herzkirschen mit Mozzarella		65
– Regenbogen-Joghurt		66
– Cornflakes-Guetzli		68
– Dreikönigskuchen mit Weinbeeren		69

– Clowngesicht aus Zopfteig	70
– Gekochtes Ei in Herzform	71
– Herz mit Rosen und Tiere aus Zopfteig	72
– Honigtirggel	76

– Themenseite: Immer mal abwechseln ...	78
---	----

Getränkerezepte

– Birnenshake	80
– Schoggitraum	81
– Schoggilolli in Milch	82
– Früchtetee	84
– Ananas-Apfel-Saft	85

Themenseite: Frühstück international	86
--------------------------------------	----

Rezepte aus aller Welt

– Huevos Rancheros – ¡Viva Mexico!	88
– Porridge – Originalrezept aus Grossbritannien	90
– Baghrir – Marokkanische Crêpes	92
– Mango-Lassi – Frühstücksgetränk aus Indien	95
– Banana Bread – Ein Rezept aus Australien	96
– Anpan – Japanische Brötchen mit süsser Füllung	98
– Lavendulas – Orientalischer Brotaufstrich	100
– Hausgemachtes Knäckebröt – Schweden	102
– Tomatenbrot ohne Hefe – Spanien/Italien	104
– Müesli-Muffins – USA	106
– Bagels – Aus Osteuropa in die USA gebracht	108
– Pancakes – USA	111

Themenseite: Lebensmittel richtig lagern	112
--	-----

Lukas Imseng	113
--------------	-----

Glossar	114
---------	-----

Kopiervorlagen (Königskrone, Eierbecher)	116
--	-----

Inhaltsverzeichnis	118
--------------------	-----