

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Themenseite: Das Frühstück	4
Müesli und Brei	
– Bircher Müesli	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
Themenseite: Unser täglich Brot	24
Mit allen Sinnen	26
Rezepte mit Brotresten	
– Brotchips	27
– Vogelheu	28
– Randenauflauf	29
Brotaufstriche	
– Butter selbst gemacht	30
– Nuss-Apfel-Butter	31
– Erdnussbutter	32
– Zwetschgenmarmelade aus dem Ofen	34
– Erdbeer-Aprikoßen-Marmelade ohne kochen	36
– Tannen spitzenhonig	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
– Rühreier mit Schinken	57
– Omelette mit Pilzen	58
– Pochiertes Ei	59
Themenseite: Vom Huhn zum Ei	52
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
– Schoggilotti 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 Knäckebrot – 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
--------------------	-----