

Wärmendes Energiefrühstück

**Besonders in der kalten Jahreszeit bringt ein warmes Frühstück den Stoffwechsel in Schwung und Dir Energie für den ganzen Tag!
Probiere aus, welches Frühstück Dich den ganzen Vormittag satt hält und Dir dabei genug Energie gibt!**

Schnelles Apfel-Nuss-Couscous



Zutaten:

- 1 Tasse Couscous
- 2 Tassen Wasser
- 1 EL Butter
- Zimt
- 1 EL Rosinen (zerkleinerte Datteln)
- 2 EL Walnüsse
- Honig nach Geschmack 2 Äpfel
- Prise Salz

Zubereitung:

Couscous, Prise Salz und Rosinen (oder zerleinerte Datteln) in einer Schüssel mit kochendem Wasser (Wasserkocher) übergießen. Fünf Minuten unter geschlossenem Deckel quellen lassen. Inzwischen Äpfel vierteln, Kerngehäuse entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einer Pfanne bei mittlerer Temperatur Butter schmelzen, die Äpfel darin kurz andünsten. Nüsse hacken und mit Couscous und Zimt zu den Äpfeln geben. Alles kurz rösten und nach Belieben mit Honig abschmecken.

Power-Frühstücksriegel mit warmen Früchten *ideal vorzubereiten!*

Zutaten:

- 100 g Sonnenblumenkerne
- 100 g Kürbiskerne
- 330 g Apfelmus (1 Glas - zuckerfrei)
- 3-5 Scheiben Knäckebrötchen
- 1 TL Lebkuchengewürz od. Zimtpulver
- Prise Salz



Zubereitung:

Je zwei EL Sonnenblumen- und Kürbiskerne beiseite stellen. Die restlichen Körner in heißem Wasser kurz einweichen. Backofen auf 160 °C vorheizen. Das Wasser abgießen und die Körner mit dem Apfelmus pürieren. Knäckebrötchen zerbröseln und mit Gewürzen unter das Püree mischen. Backblech mit Backpapier auslegen und mit feuchten Händen aus der Masse kleine Riegel formen. Die Riegel mit den restlichen Sonnenblumen- und Kürbiskernen bestreuen, sanft andrücken und für etwa 30 Minuten backen. Mit warmem Apfelmus, Beeren-Kompott oder in Butter gebratenen Birnen genießen.

Weitere Rezepte: Kochbuch-Empfehlung "Power Frühstück" von Dr. Claudia Nichterl