



KOCHREZEPTE

Schnellgerichte

Einige schnell zubereitete Speisen stellen wir Ihnen hiermit vor. Sie können gerne nach Geschmack abwandeln.

Vollkornbrot-Antipasti

2 kleine Scheiben feines Vollkornbrot mit je 1 TL Pesto bestreichen, gewaschene Rucolablätter oder Salatblatt verteilen. Die erste Scheibe mit getrockneter Tomate und magerem Schinken (z. B. Parmaschinken) belegen. Die zweite Scheibe mit Tomaten und Mozzarella-Scheiben belegen. Mit Salz, Pfeffer und frischem Basilikumblatt würzen. Anschließend einen knackigen Apfel essen.

Buntes Frühstück

Eine Scheibe feines Vollkornbrot mit Tomatenmark dünn bestreichen, Salatblatt, Gurken und / oder Tomaten verteilen und mit magerem Geflügelaufschnitt belegen. Dazu 200 ml Vollmilchjoghurt evtl. etwas süßen und mit 100 g Beerenobst oder 1 Nektarine ergänzen.

Müsli

250 g Naturjoghurt mit einem klein geschnittenen Apfel und 1 EL (ca. 20g) gehackte Wal- und Haselnüsse zu einem Müsli mischen.

Pikanter Hüttenkäse

Eine Dose Thunfisch (Wasser abgießen) grob zerteilen und mit 2 fein geschnittenen Lauchzwiebeln und vier gewürfelte Cherry-Tomaten vorsichtig vermengen. 200 g Hüttenkäse unterheben und mit Pfeffer und Salz würzen.

Tomaten-Rühreier

150g Cocktailtomaten in der Pfanne mit 1 TL Olivenöl kurz anschmoren, salzen und herausnehmen. Zwei Eier mit 1 EL Mineralwasser mit Kohlensäure und 1 EL Milch verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einen TL Butter in der Pfanne zerlassen und die Eimasse bis zur gewünschten Stockung garen. Die Schmortomaten unterheben und nochmals erwärmen. Mit einem EL Kresse dekoriert genießen.

Praxissprechstunden

MO	DI	MI	DO	FR
08 – 13 15 – 18 Uhr	08 – 13 15 – 18 Uhr	08 – 12 – Uhr	08 – 13 15 – 19 Uhr	08 – 14 – Uhr