

# Nussbrot

**Dazu braucht man:** 250 g Vollkornmehl  
1  $\frac{1}{2}$  Becher Joghurt  
125 g gemahlene Haselnüsse  
125 g Akazienhonig  
100 g Walnüsse  
2 Eier  
1 Päckchen Weinstein-Backpulver  
Butter zum Ausfetten

**So wird's gemacht:** Eier und Honig in eine Schüssel geben und schaumig rühren. Nüsse und Joghurt dazugeben und unterrühren. Backpulver mit dem Vollkornmehl mischen und ebenfalls unterrühren. Die Walnüsse mit einem Holzlöffel unterheben. Eine Kastenform fetten und den Nussbrotteig einfüllen und gleichmäßig verteilen. Ca. 50 Minuten backen lassen.

# Hefebrot

**Dazu braucht man:** 500 g Weizenvollkornmehl  
350 ml Buttermilch  
(Zimmerwarm)  
30 g Hefe  
1  $\frac{1}{2}$  TL Salz

**So wird's gemacht:** In einer großen Schüssel Buttermilch mit der zerbröckelten Hefe verrühren. Nach und nach Vollkornmehl und zuletzt Salz zugeben und den Teig mindestens 6 - 10 Minuten mit der Hand oder Küchenmaschine kneten. Teig mit einem Teller abdecken und 15 - 20 Minuten gehen lassen. Backofen auf 220 C° vorheizen und ein Gefäß mit heißem Wasser in eine Ofenecke stellen. Nach der Ruhezeit Teig nochmals kneten und zu einem Laib formen oder in eine Kastenform füllen. Oberfläche gut mit Wasser bestreichen. Ca. 50 - 60 Minuten backen.

## Roh gerührte Beerenmarmelade

**Zutaten:** 200 g frische oder tiefgekühlte Beerenmischung  
200 g ungeschwefelte, entsteinte Trockenpflaumen

**So wird´s gemacht:**

1. Die Trockenpflaumen in kleine Stücke schneiden und mit den Früchten und wenig Wasser über Nacht einweichen.
2. Morgens die Obstmischung mit einem Schnell-Mixstab oder der Küchenmaschine pürieren .
3. In ein Schälchen füllen und evtl. mit gehackten Mandeln bestreuen.

*Diese kaltgerührte Marmelade enthält keinen zugesetzten Zucker, sondern ist durch den natürlichen Gehalt an Fruchtzucker ausreichend süß und haltbar.*

*Sie kann in einem Schraubglas ca. 2 Wochen im Kühlschrank aufbewahrt werden.*

*Geeignet ist sie nicht nur als Brotaufstrich, sondern auch als Zutat und Dekoration für Quarkdesserts und Torten.*

## Captain-Sharky-Crème Prinzessin-Elsa-Crème

**Zutaten:** 100 g weiche Butter  
20 g Quark  
2 EL Tomatenmark  
1 Msp. Kräutersalz  
 $\frac{1}{2}$  TL Basilikum  
1 kleine Gewürzgurke

**So wird´s gemacht:** Die weiche Butter schaumig rühren, Gewürzgurke sehr fein hacken und mit den übrigen Zutaten unter die Butter mengen. Man kann auch alle Zutaten in die Küchenmaschine geben und pürieren.

*Hält sich mindestens 1 Woche im Kühlschrank.*

## Liebe Eltern!

„Frühstücke wie ein Kaiser, iss zu Mittag wie ein Fürst und zu Abend wie ein Edelmann:“

Dieser Spruch hat auch in der heutigen Zeit noch seine Berechtigung, weil das Frühstück die wichtigste Mahlzeit am Tag ist.

**Das 1. Frühstück** füllt die Energievorräte wieder auf, die sich über Nacht entleert haben und bringt Fitness und gute Laune für den Tag.

**Das 2. Frühstück** liefert einen Energienachschub für die zweite Hälfte des Vormittags, was gerade für Kinder in Kindergarten und Schule sehr wichtig ist. Damit Ihre Kinder dabei ausreichend mit Nährstoffen versorgt werden, muss die Nahrungsmittelwahl stimmen. Ganz leicht können Sie das mit folgenden drei Frühstücksbausteinen erreichen:

1. Getreideprodukte (Haferflocken, Brot)
2. Obst oder Gemüse
3. Milchprodukte (Milch, Käse, Joghurt, Quark)

### Für die Gesundheit der Zähne bedeutet das:

1. Nahrungsmittel, die keinen künstlichen Zuckerzusatz enthalten, denn Zucker ist der Hauptfeind Nr. 1 für die Zähne.
2. Nahrungsmittel, die gut gekaut werden müssen, damit der zahnschützende Speichelfluss angeregt wird.

Auf den folgenden Seiten finden Sie einige Beispiele, wie Sie dies leicht in die Tat umsetzen können.

**Ihre Ernährungsberaterin  
des Arbeitskreises Zahngesundheit Recklinghausen**

## Flocken-Müsli

**Dazu braucht man:**

Hafer- oder Vierkornflocken, gehackte Haselnüsse oder Mandeln, Sonnenblumenkerne, Leinsaat oder Sesamsamen  
frisches Obst je nach Jahreszeit  
Milch oder Naturjoghurt

**So wird´s gemacht:**

Je nach Geschmack und Vorlieben obige Zutaten vermischen. Fertig!

## Schneller Haferfrischkornbrei

2 EL Hafer grob schroteten  
2 EL Wasser dazugeben

Zutaten mischen und je nach Geschmack 2 EL Sahne oder Joghurt und Obst der Saison hinzufügen.

**Arbeitskreis Zahngesundheit  
Recklinghausen**



**Nach dem Frühstück -  
Zähneputzen**

**Arbeitskreis Zahngesundheit  
Recklinghausen**



**Gesund beginnt im Mund -  
Und zwar beim Frühstück**