



ZARTBITTER  ZUCKERSÜSS

HAPPY BREAKFAST

7 Powervolle Rezepte

SCHNELL*EINFACH*GLUTENFREI

Rezepte und Foodfotografie by Julia Stump

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort

1. Julia's Granola
2. Rührei mit Pesto Rosso
3. Three color Smoothies
4. Amaranth Joghurt
5. Dreierlei Brotaufstriche
6. Velvet Chiapudding
7. Julie's Energyballs

Zum Schluss

Die letzte Seite

VERGISS NICHT ZARTBITTER & ZUCKERSÜSS ZU FOLGEN:

Folge mir und klicke auf eines der vier Buttons!





Liebe Leserinnen und Leser,

Erst seit wenigen Monaten ist mein Foodblog zartbitter & zuckersüss nun online und schon gibt es das erste „E-Book“ .

Ja, ich bin sehr aufgeregt was Ihr dazu sagen werdet... macht man ja auch nicht alle Tage :)

Das E-Book ist ein Geschenk von mir für Euch, das kostenlos zum Download angeboten wird... etwas Kleines, dass überrascht und dem ein oder andern den Tag versüßt! Für mich ist das E-Book eine ganz wunderbare Möglichkeit, Euch etwas zurückzugeben. Dazu kann ich neue Dinge ausprobieren, meine Fähigkeiten weiter ausbauen, Euch etwas mitgeben und ich hoffe natürlich, sie kommen gut bei Euch an.

Mit „Happy Breakfast - 7 Powervolle Rezepte zum Start in den Tag“ möchte ich Euch zeigen, wie ein gesundes Frühstück aussehen kann. Dazu noch easy peasy zubereitet, macht es doppelt glücklich uuuuuund ganz nebenbei sieht es auch noch ganz großartig aus... das Auge ißt ja schließlich auch mit.

Wie ich darauf gekommen bin?

Bis vor ein paar Jahren habe ich so unglaublich gerne und leidenschaftlich lange gefrühstückt oder gebruncht... Stunden konnte ich damit verbringen.

Doch irgendwann habe ich gemerkt, dass mir das einfach nicht mehr so gut bekommt... diese Art von Frühstück hat mich sehr träge und müde gemacht, zumal es unter der Woche auch nur sehr schwer möglich war ausgiebig zu frühstücken, aber gar nicht frühstücken war auch keine Lösung und immer nur Brot oder Müsli... auch nicht gerade super.

Ich habe in dieser Zeit sehr viel ausprobiert und mittlerweile greife ich auf ein ganz reiches Repertoire an Frühstücks-Power-Rezepten zurück: größtenteils vegan, glutenfrei mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen, frisch und vor allem auch schnell zubereitet... so gelingt jedem ein besonders guter Start, um auch den anstrengendsten Arbeitstag gut zu überstehen, auch wenn die Mittagspause arbeitsbedingt ausnahmsweise einmal ausfallen muss.

Um ein möglichst vielfältiges Angebot zu zeigen, habe ich jeden Tag etwas ganz anderes für Euch ausgewählt: von Smoothies, über Energieballs, Amaranthjoghurt bis hin zu Rührei, Brotaufstrichen und Chiapudding ist alles dabei.

Aber seht selbst, was ich für Euch zusammengestellt habe und es würde mich natürlich freuen, wenn Ihr das ein oder andere Rezept aufgreift und nachkocht.

Auf geht's Ihr Lieben - ab jetzt starten wir voller Elan in den Herbst und werden die Wintermüdigkeit gar nicht erst aufkommen lassen!

Eure *Julia*

zartbitter & zuckersüss





♥ JULIA'S GRANOLA ♥

Dieser unglaublich tolle Mix aus wunderbaren Zutaten rettet Euch jeden Morgen und macht die Zubereitung eines Frühstücks erstaunlich einfach.

Nüssen, Samen, Haferflocken und Obst liefern gesunde Inhaltsstoffe

Zutaten

VORRAT FÜR CA. 25-30
PORTIONEN

500g glutenfreie
Haferflocken

150g gemischte Nusskerne,
wie z.B. Walnüsse,
Erdnüsse, Pistazien,
Mandeln, Haselnüsse,
Pekannüsse, Cashewnüsse
oder Macadamia

80g gemischte Samen wie
z.B. Sesam, Leinsamen,
Kürbiskerne, Chia-Samen,
Mohn, Sonnenblumenkerne

150g Trockenobst z.B.
Kirschen, Cranberrys,
Heidelbeeren, Aprikosen,
Feigen und Mangos etc.

1-2 EL gutes Kakaopulver

1 große Bio-Orange

2 EL Kokosflocken oder
-chips

Zubereitung

Den Backofen auf 180° Ober- und Unterhitze vorheizen.
Das große Backblech mit Backpapier auslegen und die
Haferflocken, Nüsse und Samen auf dem Backblech mischen und
verteilen und 15 Minuten rösten, nach der Hälfte der Zeit umrühren.
Das Trockenobst und den Kakao dazugeben, die Orangenschale
darüber reiben.

Das Ganze portionsweise in der Küchenmaschine zu einem
groben Pulver zerkleinern, aber vorsicht, wenn das Pulver zu fein
ist, wird das morgendliche Frühstück sehr breiig. Jetzt noch die
Kokosflocken dazugeben und zum Aufbewahren luftdicht
verpacken.

Die schnellste und einfachste Methode für ein gutes Frühstück:
60g Granola mit kalter Kuh-, Ziegen-, Soja, Nuss- oder Hafermilch
oder
2 EL Naturjoghurt, dazu 1 Handvoll frisches Obst.

Für die Porridge Variante:

220ml Milch aufkochen und mit 80g des Granolas vermischen,
5 Minuten ziehen lassen und mit frischem Obst genießen.

Für alle die lieber „flüssig“ frühstücken - der Frühstückssmoothie:
Dazu einfach 80g des Granolas mit einer reifen Banane und einer
handvoll frischem Obst wie z.B. Himbeeren oder Heidelbeeren in
den Mixer geben und pürieren. Fertig!

Eine weitere ganz wunderbare Variante sind Frühstückspancakes
- dazu benötigst Du allerdings sehr fein gemahlenes Granola
Pulver:

2 gehäufte EL Granolapulver mit 1 EL Teff- oder Buchweizenmehl
sowie 1 TL Flohsamenschalen, 1 Prise Weinsteinbackpulver,
1 zerdrückten Banane und 1 Ei verrühren und daraus Pfannkuchen
backen.





♥ RÜHREI MIT PESTO ROSSO ♥

...und Du fühlst Dich auf einmal wie im Sommer im Süden

Zutaten

ERGIBT 1 PORTION

3 Eier

2 EL Tomatenaufstrich
(Rezept siehe
Brotaufstriche)

1 Prise Meersalz,
Pfeffer aus der Mühle

2 EL natives Olivenöl

2 EL frisches Basilikum

Steinzeitbrot

100g Kürbiskerne
100g Sonnenblumenkerne
100g Haselnüsse
100g Walnüsse
100g Goldsesam
100g Leinsaat

5 Eier
10g natives Olivenöl
2 gehäufte TL Salz

Zubereitung

Die Eier mit einer Gabel in einer kleinen Schüssel verquirlen.

Unter die verquirlten Eier das Tomatenpesto (s. Rezept
Brotaufstriche) rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Öl in einer Pfanne erhitzen und das Rührei nach Guto anbraten.

Auf einen Teller geben und mit dem Basilikum toppen.

Alle Nüsse und Saaten im Blender oder im Zerkleinerer mahlen, in
eine Schüssel geben und vermengen, mit Salz und Olivenöl
vermischen.

Die Masse kurz stehen lassen und zwischenzeitlich eine Brot-
bzw. Kastenform mit Backpapier auslegen.

Der Teig ist relativ fest, aber das muss so sein und ja, das ist ein
Brot ohne Mehl, also völlig glutenfrei

Die Brotmasse in die Form füllen, auf der mittleren Schiene und
bei 160° Grad, 60 Minuten backen.





@zartbitter  zuckernix

♥ THREE COLORS SMOOTHIES ♥

Rot, grün oder gelb... das ist hier die Frage???

Zutaten

Zubereitung

ERGIBT JE 1 PORTION

Pink Smoothie

200g Rote Beete
(ich nehm immer die
eingeschweißte)

100g Apfel
150ml Wasser
50g Reissirup oder
Kokosblütensirup
100g frische oder
TK-Himbeeren
2-3 Eiswürfel

Rote Beete und Apfel grob würfeln. Bei dem Apfel das Kerngehäuse vorher entfernen.

Alle Zutaten in einen Blender/Mixer geben und zu einem Smoothie fein pürieren.

Mit einer Himbeere dekorieren, fertig

Golden Summer Smoothie

100g frische Mango
1 kleine Möhre
1-2 frische Aprikosen
50ml Reissirup oder
Kokosblütensirup
150ml Wasser
2-3 Eiswürfel

Mango und Möhre schälen und würfeln, ebenso die Aprikose fein würfeln.

Von der Aprikose eine Hälfte aufbewahren für die Dekoration.

Alle Zutaten in einen Blender/Mixer geben und zu einem Smoothie fein pürieren.

Grashüpfer Smoothie

1 Stück Ingwer ca. 3cm
Schale von ¼ Bio-Limette
30ml Limettensaft
50ml Reissirup oder
Kokosblütensirup
160ml Wasser
20g Gerstengraspulver
2-3 Eiswürfel
1 Stiel Minze (zur Deko)

Ingwer schälen und in grobe Würfel schneiden.

Limette gut waschen und die Schale abreiben.

Alle Zutaten in einen Blender/Mixer geben und zu einem Smoothie fein pürieren.





♥ AMARANTH JOGHURT ♥

Die wohl schnellste Frühstücksidee

Zutaten

ERGIBT 1 PORTION

250g Sojajoghurt, ich nehme
meist Kokossoja

60g gepuffter Amaranth

3-4 EL Reis- oder
Kokosblütensirup

200g Himbeeren

1 Msp. gemahlene Vanille

10g Kokosflocken

Zubereitung

Amaranth und Sojajoghurt mischen mit 2 EL des Sirups süßen.

Himbeeren verlesen.

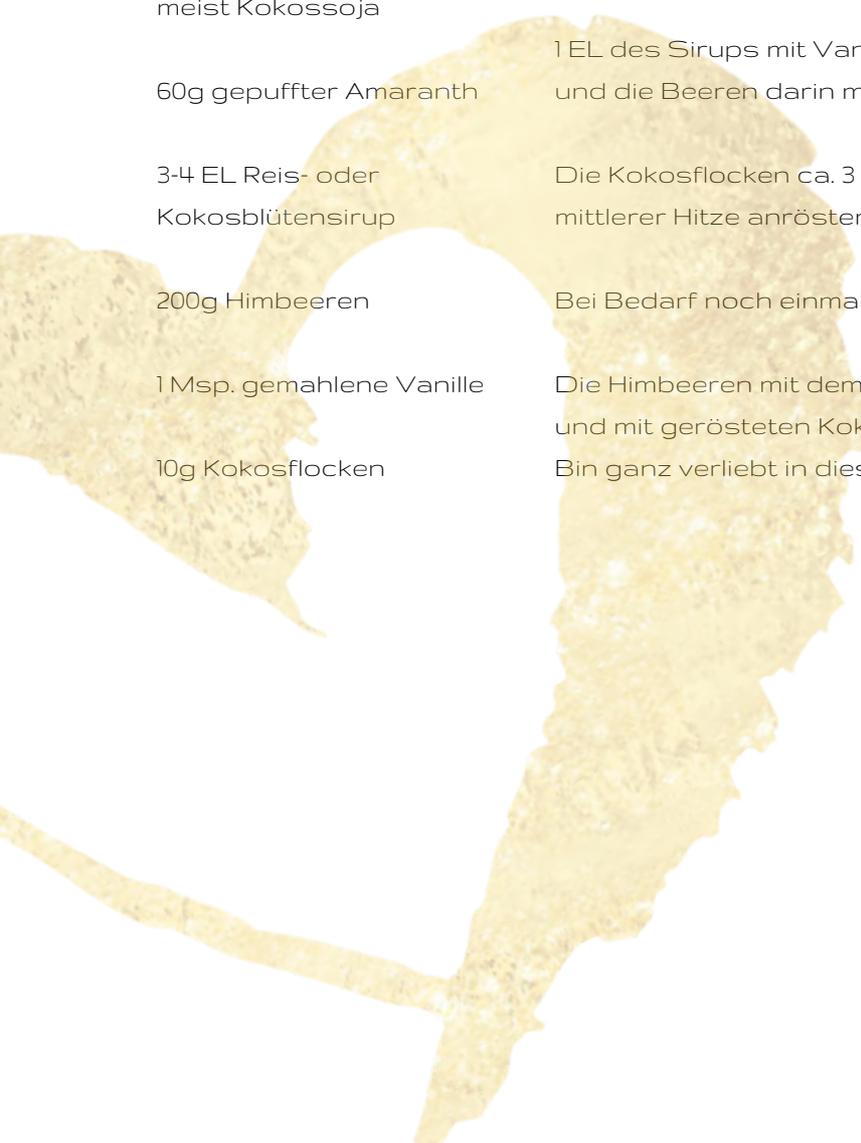
1 EL des Sirups mit Vanille mischen ggf. 1 EL Wasser dazu geben
und die Beeren darin marinieren.

Die Kokosflocken ca. 3 Minuten in einer Pfanne ohne Fett bei
mittlerer Hitze anrösten, bis sie leicht Farbe angenommen haben.

Bei Bedarf noch einmal mit 1 EL des Sirups nachsüßen.

Die Himbeeren mit dem Amaranth-Joghurt in Gläser schichten
und mit gerösteten Kokosflocken toppen.

Bin ganz verliebt in diese easy peasy Frühstücksidee...





♥ BROTAUFSTRICHE ♥

Alles Pesto oder was - süß und salzig und fabelhaft gut!

Zutaten

Tomatenaufstrich

1-2 EL natives Olivenöl
 1 ½ Zwiebel, fein gewürfelt
 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
 2 TL Reissirup
 150g Tomatenmark
 1 EL Basilikum, fein gehackt
 1 EL Oregano, fein gehackt
 Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

Kräutercrème

90g Cashewnüsse
 200ml Wasser
 ½ Bd. glatte Petersilie, fein gehackt
 ½ Bd. Schnittlauch, fein gehackt
 ½ Bd. Dill, fein gehackt
 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
 1-2 TL
 Johannisbrotkernmehl

Haselnuss-Schoko-Traum

200g Haselnussmuß
 1 gestrichener TL
 Vanillemark
 50g Reis- oder
 Kokosblütensirup
 10g Roh Kakaopulver
 1 Prise Salz

Zubereitung

Zwiebeln und Knobi schälen und fein würfeln.
 Olivenöl in der Pfanne erhitzen, erst ca. 3 Minuten die Zwiebel andünsten - aber nicht braun werden lassen, dann den Knobi dazu und weitere 3 Minuten dünsten.
 Den Reissirup und das Tomatenmark dazu geben und bei mittlerer Hitze ca. 2-4 Minuten weiter braten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 Den Herd ausschalten, die fein gehackten Kräuter dazu geben und weitere 5 Minuten ziehen lassen. Fertig!
 Hält sich geöffnet im Kühlschrank ca. 1-2 Wochen

Cashewnüsse und Wasser für 20 Minuten ziehen lassen und anschließend mit dem Pürrierstab zerkleinern.
 Kräuter waschen und fein hacken, ebenso den Knobi und mit dem Johannisbrotkernmehl vermischen.
 Alles zur Nussmischung geben und erneut pürieren.
 Hält sich geöffnet im Kühlschrank ca. 1-2 Wochen

Alle Zutaten gut mischen und 1 Stunde durchziehen lassen und Nutella gehört der Geschichte an!!!

Hält sich geöffnet im Kühlschrank mindestens 2 Wochen





♥ VELVET CHIAPUDDING ♥

Die morgendliche Erfüllung für Frühstücksmuffel

Zutaten

ERGIBT 1 PORTION

200ml Kuh-, Ziegen- oder Schafsmilch oder Hafer-Dinkel-, Nussmilch, eben das was Ihr mögt

2 getrocknete Datteln ohne Stein und ungesüßt

½ Banane

100g Heidelbeeren

3 EL Chia Samen

Essbare Dekoration nach Lust und Laune:
Mandelsplitter, Walnüsse,
Minze, Heidelbeeren, ...

Zubereitung

Datteln in kleine Stücke schneiden, Banane in grobe Stücke brechen und zusammen mit den Heidelbeeren und der Milch pürieren.

Chia Samen in die Milchmischung einrühren und gute 3 Stunden quellen lassen. Mein Tipp, setzt das Ganze schon am Vorabend an und lasst es über Nacht im Kühlschrank quellen.

Nach Lust und Laune mit Nussplittern, Kräutern wie z.B. Minze und Obst dekorieren.







JULIE'S ENERGYBALL'S



Halb Zehn in Deutschland.....für die Energie zwischendurch

Zutaten

ERGIBT 1 PORTION

220g Cashewnüsse

5 Datteln

3 EL Kokosraspeln

1 EL für die Masse der Balls

1 EL Kakaopulver

1 EL gepufftes Amaranth
(Quinoa)

1-2 EL Kokosflocken
(zum drin rollen)

Zubereitung

Alle Zutaten in den Zerkleinerer geben und klein hacken.
Aber Vorsicht: die Masse muss krümelig sein, sollte aber kein Püree werden.

Du siehst sofort, wenn sich das Öl der Nüsse mit den anderen Zutaten vermengt, dann musst Du die Maschine sofort stoppen.

Nimm ein wenig der Masse in die Hand, zerdrücke sie kurz zwischen Daumen und Zeigefinger.

Wenn sie gut zusammenklebt, kannst Du beginnen die Kugeln zu formen. Falls sie zu trocken sind, gibst Du ganz vorsichtig etwas Wasser hinzu bis die Masse die perfekte Konsistenz hat.

Zum Schluss die Kugeln in den Kokosflocken rollen.

Die Powerballs halten sich bis zu 7 Tage im Kühlschrank.

Mein Trick: einfach einfrieren und nach und nach auftauen :).



...hoffe ich, dass Euch meine kleine Überraschung gefallen hat.

Gerne dürft Ihr das E-Book "Happy Breakfast - 7 Powervolle Rezepte zum Start in den Tag" weiterverteilen. Ich würde mich sogar darüber freuen. Und gerne dürft Ihr auch zartbitter & zuckersüss weitersagen, jeder Besuch ist willkommen.



Für diejenigen die mich noch nicht kennen, ein paar Sätze zu mir: Mein Name ist Julia, ich bin 40 Jahre jung, im Saarland geboren und seit nun mehr 15 Jahren Wahlstuttgarterin und „zartbitter & zuckersüss“ ist mein Blog.

Kochen und Backen sind für mich der kreative Ausgleich oder sagen wir mal „Wellness in meiner Küche“. Es entspannt mich, vor allem aber macht es so unglaublich viel Spaß aus einzelnen Zutaten ganz wunderbare Gerichte zu zaubern und da das Auge mit isst, ist es mir natürlich auch wichtig, dass alles hübsch aussieht.

Mit „zartbitter & zuckersüss“ geht für mich ein langersehnter Traum in Erfüllung. So lange ich denken kann spielen gutes, handgemachtes Essen, Backen und guter Wein in meinem Leben eine wichtige Rolle. Meine Mutter hat mich schon sehr früh in der Küche mithelfen lassen, mir viel gezeigt und mit 6 Jahren konnte ich bereits das ein oder andere alleine kochen und backen. Fertigprodukte, Tütensuppen und Co waren nie eine Option für mich. Danke Mama für diese Erkenntnis und die unendliche Geduld!!! Seitdem ist mein Ehrgeiz und meine Lust auf gutes Essen geweckt, neugierig und manchmal auch mit der ein oder anderen Katastrophe auf dem Teller, koche und backe ich mich durch meine Welt.

Mit viel Liebe und großer Leidenschaft zubereitetes Essen, handgemacht, ehrlich und mit regionalen Zutaten erfüllt mein Herz mit Freude und vor allem packt es meinen nicht ruhenden Geist, der immer neue Rezepte ausprobieren möchte. Wann immer es mir möglich ist stehe ich in der Küche und probiere etwas aus, zur Freude meiner Nachbarn. Die Koch- und Back-to-do-Liste oder sagen wir mal das was noch alles gekocht und ausprobiert werden muss, wächst stetig an. Meine Zutaten kaufe ich bei regionalen Erzeugern, auf regionalen Wochenmärkten und -hallen, aber auch mal in Spezialitätengeschäften und erfreue mich dabei an der außergewöhnlichen und frischen Qualität der Produkte.... ich liebe es zu kochen, denn „Essen ist Liebe!“

Ich hoffe, meine kleine Überraschung hat Euch gefallen. Über Rückmeldungen, Anregungen, Verbesserungsvorschläge, konstruktive Kritik oder einfach nur ein „Hey, das ist super“ oder für das nächste Mal wünsche ich mir dies oder jenes, freue ich mich natürlich sehr und wer weiß, wenn Euch das hier gefallen hat, gibt es vielleicht eine weitere Überraschung.

Ich wünsche Euch weiterhin ganz viel Spaß auf meinem Blog, viele Ideen und ganz viel Lust, um Neues auszuprobieren.

Eure *Julia*



DIE LETZTE SEITE

DIR HAT DIESES E-BOOK MIT DEN REZEPTEN GEFALLEN,
DANN TEILE ZARTBITTER & ZUCKERSÜSS MIT DEINEN FREUNDEN

Teile es auf Facebook

(klick!!!)



Teile es bei Google+

(klick!!!)



VERGISS NICHT ZARTBITTER & ZUCKERSÜSS ZU LIKEN:

Folge mir und klicke auf eine der vier Buttons!

