Milchprodukte

Frühstück

Omelett mit Topfenfüllung

Zutaten (für 2 Personen)

50 g Bärlauch (1 Handvoll) (geht auch mit Spinat)
200 g Magertopfen
2 EL Joghurt
Salz, Pfeffer
3 Eier
5 g Butter (1 TL)
Etwas Gemüse zum Garnieren (Tomaten, Gurken, Paprika…)

Zubereitung

- Bärlauch/Spinat waschen und in Streifen schneiden.
- Topfen mit Joghurt, Bärlauch/Spinat, Salz, Pfeffer verrühren.
- Eier mit 1 EL Wasser verquirlen, salzen, pfeffern.
- Butter in der Pfanne schmelzen, Omelett braten, bis das Ei leicht stockt. Zusammenklappen und einige Minuten weiterbraten. Inzwischen Gemüse für die Garnierung schneiden.
- Omelette in der Mitte teilen, mit Topfen anrichten.

Mittagessen

Kürbis-Kartoffelpuffer mit Joghurtsauce

Zutaten für 2 Portionen:
Für die Puffer:
200 g Erdäpfel
200 g Kürbis
1 Ei
40 g Dinkelmehl
Salz, Pfeffer, Muskat
1 TL Olivenöl

Für die Sauce:
100 g Joghurt (1 %)
Kräuter

Zubereitung:

- Erdäpfel und Kürbis schälen und fein raspeln.
- Gemüse mit dem Ei und Mehl vermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, aus der Masse kleine Puffer formen und beidseitig in der Pfanne braten.
- Für die Sauce das Joghurt cremig rühren und gehackte Kräuter untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Quelle: Gesundheit.gv.at. (2023), *Kürbis-Kartoffelpuffer mit Joghurtsauce*, https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/gesunde-rezepte/omelette-laibchen-vegetarisch/kuerbis-kartoffelpuffer-joghurtsauce.html

Abendessen

Milchreis

Zutaten für 2 Portionen:
¼ l Magermilch
50 g Rundkornreis
1 EL Honig
Mark einer Vanilleschote
Zimt nach Geschmack

Zubereitung:

- Milch mit Reis aufkochen und anschließend auf kleiner Hitze für 20 Minuten quellen lassen.
- Honig und Vanillemark dazugeben. In Glasschalen füllen und in den Kühlschrank stellen.
  Mit Zimt bestreut servieren.

Quelle: gesundheit.gv.at. (2023), *Milchreis,*
https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/gesunde-rezepte/suesse-hauptspeisen/milchreis.html

Zwischenmahlzeit

Erdbeer-Bananen-Buttermilch-Drink

Zutaten für 2 Portionen:
200 g Erdbeeren
1 Banane
300 ml Buttermilch
etwas Limettensaft
Minzeblätter zur Garnierung

Zubereitung:

- Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Banane schälen und in kleine Stücke schneiden.
- Obst, Buttermilch und etwas Limettensaft mit einem Stabmixer schaumig rühren, vor dem Servieren in zwei Gläser füllen und mit Minzeblättern garnieren.

Quelle: gesundheit.gv.at. (2023), *Erdbeer-Bananen-Buttermilch-Drink,* https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/gesunde-rezepte/smoothies-fruehstueck/erdbeer-bananen-buttermilch-drink.html