

Liebe Besucher,

leider muss unser Offenes Familienfrühstück am 17.05.2020 aufgrund der aktuellen Situation ausfallen. Wir haben für Sie ein paar Frühstückstipps zusammengestellt, so dass Sie am kommenden Sonntag Ihr Frühstück zuhause selber gestalten können. Wir freuen uns, wenn Sie uns Ihre Ideen, was für Sie zu einem gelungenen Frühstück dazu gehört zusenden. Wir werden Sie auf dieser Seite hinzufügen.

Bitte senden an [netzwerk-familienbildung@fbs-andernach.de](mailto:netzwerk-familienbildung@fbs-andernach.de)

Wir freuen uns von Ihnen zu hören und bleiben Sie gesund!

Sabine Prüstel

Projektkoordinatorin Netzwerk Familienbildung

**Sie könnten selber ein schönes....**

**Gedicht aus dem Mai vorlesen**

**Maisonntag**

Du klare Luft, du liebe Sonne,  
Du grüner Wald, du Blütental  
Du ganze große Maienwonne,  
sei mir begrüßt viel tausendmal.  
Wie regungslos ob deiner Schöne  
Hemmt seinen Lauf der Morgenwind,  
Und Vogelsang und Glockentöne  
Nur in der Luft lebendig sind.  
Es steigt der Rauch vom Hüttenherde  
Wie Abels Opfer himmelwärts,  
Doch höher hebt sich von der Erde  
Mein Lied - und dankerfülltes Herz!

Theodor Fontane  
(1819 – 1898)

## Oder ein Gebet sprechen

Lassen Sie Ihr Kind würfeln, oder ein Gedicht aussuchen.



„Meine Hände falte ich  
Ich danke dir und bitte dich,  
dass allen Kindern auf der Erde  
wie mir viel Glück  
gegeben werde“. Amen

**Wir bereiten unser Frühstück vor...Was gehört für Sie zu einem gelungenen Frühstück dazu?**



## **Vorschlag für einen Aufstrich:**



## **Paprikaaufstrich:**

250g Butter

1 kleine Zwiebel

1 kleine Tomate

100g Paprikaschote, rot

## **Gewürze:**

2 kleine Ringe Peperoni sehr fein schneiden

1 EL Hefeflocken

2 TL Kräutersalz

1 kleine Knoblauchzehe

**Zubereitung:** Die Butter wird schaumig geschlagen. Die Zwiebel leicht dünsten. Tomaten, Paprika und Knoblauch sehr klein schneiden und alle Zutaten vermengen.

Aus Ilse Gutjahr – Erika Richter, Streicheleinheiten

## Vorschlag für ein Müsli:



### Birchermüli mit Früchten

#### Zubereitung:

Für 2 Pers.

Zubereitung: 15 Minuten

Einweichen: 12 Std. über Nacht

80 g kernige Haferflocken

1 EL Rosinen

¼ l Milch

1 Apfel

200g Beeren Ihrer Wahl

150g Naturjoghurt

2 TL Zitronensaft

1 EL Nüsse

1 EL getrocknete Apfelchips

Am Abend Haferflocken mit Rosinen und Milch vermischen und 12 Stunden am besten über Nacht quellen lassen und in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Tag den Apfel klein raspeln und mit den Haferflocken und Joghurt vermischen und mit Zitronensaft abschmecken.

Das Müsli auf Schälchen verteilen und die Nüsse grob hacken. Die Nüsse und Beeren darüberstreuen. Zum Schluss mit den Apfelchips garniere

### **Vorschlag für ein selbstgebackenes Brot:**



### **Schnelles Brot:**

200g Dinkel

200g Weizen

100g Quinoa

100g Hirse

2 TL Kümmel

2 TL Salz

40g Hefe

3 EL Obstessig

600ml lauwarmes Wasser

Je 70g Leinsamen, Sesam, Sonnenblumenkerne (nicht malen)

Zubereitung: Das gemahlene Getreide, die Saaten, Salz und Kümmel in einer Schüssel vermischen.

Die Hefe in einer halben Tasse (von der angegebenen Wassermenge wegnehmen) auflösen.

Den Obstessig in das Wasser geben.

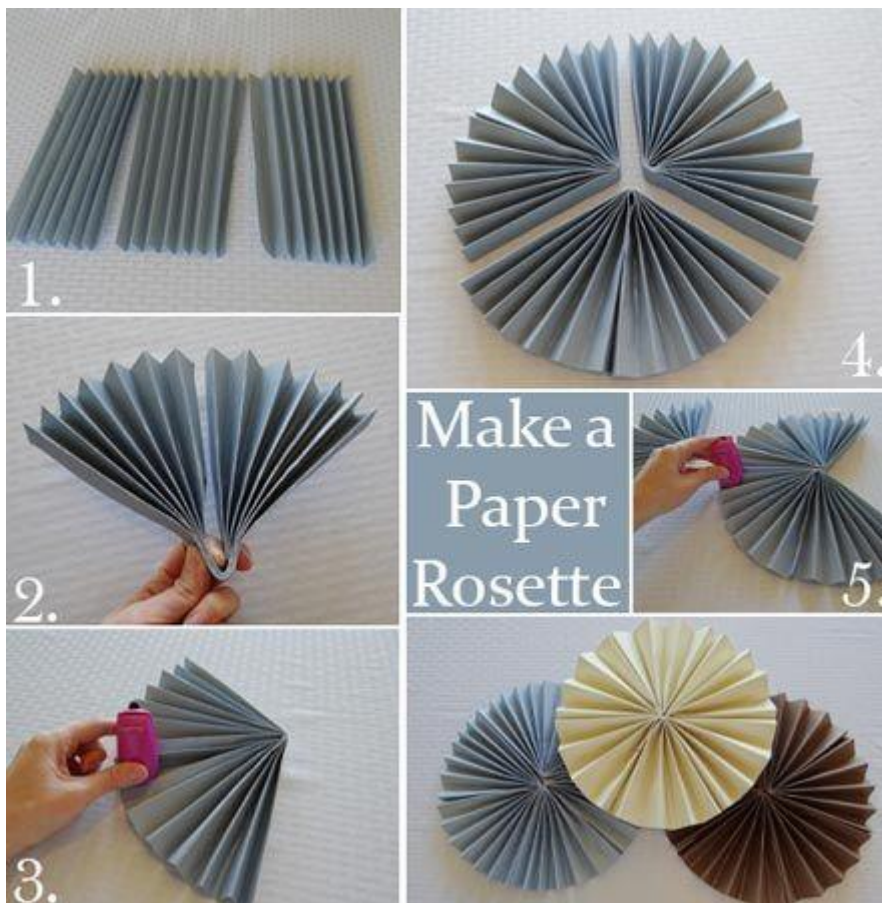
Das Getreide mit der Hefe und dem Wasser vermengen und kneten (Küchenmaschine).

Die Masse in eine Kastenform geben, längs einschneiden und 10 Minuten stehen lassen.

In den vorgeheizten Backofen 1 Stunde bei 220 Grad backen.

Rezept aus Buch von Inge Hammerschmidt, Genuss ohne Reue

### **Tischdekoidee:**



<https://www.pinterest.com.mx/pin/270919733807669401/>