

# Buchvorstellung: „Frühstück! 35 raffinierte Rezepte für early birds und Langschläfer“ von Tina Bumann



Schon lange verfolge ich Tinas Blog „[Tinas Tausendschön](#)“ und bewundere ihre unglaublich kunstvollen und wunderschönen Bilder. Letztes Jahr durfte ich Tina dann beim Workshop von Corinna Gissemann kurz persönlich kennen lernen und habe mich sehr gefreut, die sympathische Person hinter Blog und Fotos einmal in echt zu sehen.

Seit ich erfuhr, dass sie ein Buch heraus geben wird, habe ich mich darauf gefreut und als ich die Chance hatte, ein Rezensionsexemplar zu ergattern, war ich wirklich happy!





Wie erwartet ist das Buch ein Traum. Durch und durch ein Gesamtkunstwerk, besticht es durch perfekte Fotos, leckere Rezepte und eine sehr persönliche Note, die mir sehr gefällt. Tina hat Humor und ist durch und durch Genussmensch und das merkt man ihrem Buch auch an.

Zu jedem Rezept macht sie eine kleine Anmerkung, einen Tipp zum Zutatenaustausch oder zur Haltbarkeit beispielsweise und mein persönliches Highlight, das mich sehr anspricht, ist folgendes: „Der Sirup hält sich – **je nach Gier** – gekühlt bis zu einem halben Jahr!“ Das könnte von mir sein und spätestens ab diesem Satz liebte ich das Buch. =D

Aber der Reihe nach, wie immer.

<h1>INHALTSVERZEICHNIS</h1>	
VORWORT .....	7
 <h2>HOCH DIE TASSEN</h2>	
AVOCADO-KIWI-LIMETTEN-SMOOTHIE.....	11
KURKUMA TEA LATTE.....	13
MOKKA BANANA SMOOTHIE.....	15
PURPLE SMOOTHIE.....	17
COLD BREW CHOCOLATE COFFEE.....	19
HEISSE WEISSE SCHOKOLADE MIT HASELNÜSSEN.....	21
CHAI-SIRUP HOMEMADE.....	23
 <h2>SCHNELLES FRÜHSTÜCK</h2>	
CHILI-BUCHWEIZEN-CRACKER.....	27
ERDBEER-SCHOKO-MÜSLIRIEGEL.....	29
BLUEBERRY OVERNIGHT OATS MIT PECANNÜSSEN UND KIWI.....	31
SALTED CARAMEL GRANOLA.....	33
HIMBEER-AÇAI-SMOOTHIE-BOWL.....	35
PFLAUMEN-CHUTNEY AUF ROSINENSTUTEN-SANDWICH.....	37
GRIECHISCHER JOGHURT MIT SAFRAN-VANILLE-BIRNEN.....	39

 <h2>SAMSTAGSFRÜHSTÜCK</h2>	
PINA DRAPEFRUIT ZURR.....	43
BREICHEN-MÜSLI MUFFINS.....	45
ZITRUSGICHTESALAT MIT KOKOSDRESSING.....	49
BAGEL-BROT FÜR BREAKFAST-HUNDSTUKE.....	53
SALZKARAMELLECKRENE WIE BEI DEN BREITENEN.....	55
WEISSES OMELETTE MIT SPINAT UND TOMATEN.....	57
DOUBLE HOT CHOCOLATE FRANCHISCHOKOLATE.....	59
BLAUBEER-PESTAZEN-TARTEN MIT TOMATEN.....	61
SÜSSKARTOFFEL-WAFFELN MIT SPECK UND SPINAT.....	63
MILCHREIS-BRULÉE MIT BRAMBEERKOMPOT.....	65
KURKUMA-CHEESE-GRÄTERBRÖT.....	65
 <h2>SONNTAGSBRUNCH</h2>	
DÄNISCHER CROISSANTS.....	69
TOMATEN-SPECK-MARMELADE.....	73
RICOTTA-BEEREN-WAFFELAUFLAUF.....	75
SÜßER FOCACCIA MIT NÜSSEN.....	77
TORTILLA MIT KOFERLE, THYMIAN UND SPECK.....	79
FRÜHLINGSWIEBEL-TARTE.....	81
BHABABEN-RICOTTA-SCHMECKEN.....	83
APFEL-GORGONZOLA-KÜCHLEIN.....	85
APFEL-SPINAT-KRANZ MIT GEBRÄUNTEN MANDELN.....	87
BREAKFAST BAKED POTATOES.....	89
REGISTER.....	92
DANKS.....	94
ÜBER DIE AUTOREN.....	95



**Inhalt**

**te**

Gegliedert ist das Werk in vier Kapitel: „Hoch die Tassen“ mit Smoothies, Wachmacher-Drinks und Sirup, „Schnelles Frühstück“ für Schlummertasten-Fans mit Crackern, Müsliriegeln, Müsli, Sandwich und anderen schnellen Gerichten, „Samstagsfrühstück“ mit aufwändigeren Rezepten für mehr Zeit wie Bagel-Brot, Süßkartoffelwaffeln oder Milchreis-Brulée und zu guter Letzt „Sonntagsbrunch“ mit Dänischen Croissants, Süßer Focaccia mit Nüssen, Apfel-Gorgonzola-Küchlein oder gefüllten, gebackenen Kartoffeln.

Schon die Gliederung verrät also, für jeden Morgen-Typus und jeden Anlass ist etwas dabei und ich finde, man bekommt viele neue Ideen für eine Abwechslung beim Frühstück.



Die Rezepte sind sehr übersichtlich dargestellt und nicht nur mit einem kurzen Satz eingeleitet, sondern auch mit oben erwähnten Tipps und Anmerkungen versehen.

Was mir besonders gut gefällt ist die farblich abgestimmte Gestaltung der Seiten. Die Überschriften der Rezepte entsprechen einer Farbe im dazu passenden Foto und ist das Bild sehr dunkel, ist dies auch bei der Rezeptseite der Fall und die Schriftfarbe wechselt ins Weiß.



## Chili-Buchweizen-CRACKER

Fluchtartig das Haus verlassen, weil die Schlummertastenfunktion zu sehr ausgelastet wurde? Hier hast du das perfekte Rezept für ein schnelles Knusper-Frühstück unterwegs.

- | ZUTATEN  | ZUBEREITUNG   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>PK 123456</li> <li>2 Eiweiß</li> <li>1 TL Salz</li> <li>200 Agavendicksaft</li> <li>1 TL Chilipulver</li> <li>100g feines Buchweizenmehl</li> <li>50g Sesam</li> <li>10g Schmelzwurst</li> <li>10g Kakaopulver</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Richte den Backofen auf 120°C (Ober-/Unterhitze) vor und in Backblech mit Backpapier aus.</li> <li>2. Schlage das Eiweiß in eine Schüssel schaumig und gib die Agavendicksaft und Chilipulver hinzu. Rühre nun den Buchweizenmehl, den Sesam und die Kakaopulver unter die Eiweißmasse.</li> <li>3. Setze anschließend mithilfe eines Esslöffels zwei gleichmäßig runde, schmalgroße Häufchen auf das Blech. Die Masse etwas nach rechts hin schieben, umwickel dich später beim Backen und wie die Häufchen mit dem Dicksaft etwas nach drücken und etwa 20 Minuten, bis sie goldbraun sind.</li> <li>4. Die Cracker auf 700°C Oberhitze und etwas abkühlen lassen.</li> </ol> |

### Tipp

Dazu passen z.B. allerlei herzhafte Frischkäse, ein Krümelgebäck oder auch die leckere Tomaten-Speck-Marmelade die du auf S. 73 findest.



## Blueberry Overnight Oats MIT PECANNÜSSEN UND KIWI

Ziemlich praktisch, wenn das Frühstück gestern Abend schon in den Startlöchern stand, oder?

- | ZUTATEN  | ZUBEREITUNG  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Für 4 Portionen</li> <li>250g frische oder TK-Heidelbeeren und ein paar mehr zum Dekorieren</li> <li>80g Ahornsirup</li> <li>250g Haferflocken</li> <li>500ml Mandelmilch</li> <li>1 TL Vanilleextrakt</li> <li>1 Prise Zimt</li> <li>4 EL Pecannüsse</li> <li>2 Kiwis</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Die Heidelbeeren werden zusammen mit dem Ahornsirup in den Mixer gegeben und fein püriert.</li> <li>2. Vermische nun das Heidelbeerpüree mit den Haferflocken, der Mandelmilch, dem Vanilleextrakt und dem Zimt und decke die Schüssel mit Klarsichtfolie ab.</li> <li>3. Die Schüssel für ein paar Stunden oder am besten über Nacht in den Kühlschrank stellen und ziehen lassen.</li> <li>4. Zuletzt nur noch die Haferflockenreste auf vier Schüsseltchen verteilen, diese gleichmäßig mit den Pecannüssen bestreuen und mit je einer halben Kiwi dekorieren, fertig!</li> </ol> |

### AUßERDEM

Mixer  
Klarsichtfolie

### Tipp

Wer keine Heidelbeeren mag, die kann natürlich auch nach Belieben auf jede andere Beere zurückgreifen.

## Kostprobe?

Die Rezepte möchte man fast alle mal ausprobieren. Fest auf meiner Liste stehen auf jeden Fall die **Süßkartoffelwaffeln mit**

**Speck und Spiegelei**, der **Purple Smoothie** mit roter Beete, Kirschen, Himbeeren, Banane und Kokosmilch.

Perfekt für mich ist der **Cold Brew Chocolate Coffee**, denn was gibt es Besseres als Koffein und Schokolade auf einmal?

Definitiv ausprobiert werden auch die **Blueberry Overnight Oats**, denn ich liebe Hafermüsli zum Frühstück und so hübsch lila mit Blaubeeren muss das himmlisch aussehen und schmecken! Und ganz bestimmt muss ich irgendwann den **Double Hot Chocolate French Toast** nachmachen! Wie genial ist das denn?



Findet ihr nicht auch, dass dieses Buch ein absolutes must-have für Genießer ist? Aus meinem Bücherregal wird es jedenfalls niemals wieder ausziehen. =)

Wie sieht es bei euch aus? Nehmt ihr euch auch eher selten Zeit, in Ruhe und ausgiebig die „wichtigste Mahlzeit des Tages“ zu genießen? Oder seid ihr Frühstücks-Fans und zelebriert das jeden Tag? Und was ist euer Lieblingsfrühstück? Ich bin da eher unkompliziert und esse oft mehrere Wochen fast das gleiche. Allerdings hoffe ich, Tinas Buch kann mich inspirieren, da etwas mehr Abwechslung rein zu bringen. =)

Habt eine genussvolle Woche!

Eure Judith

Tina Bumann:

„[Frühstück! 35 raffinierte Rezepte für early birds und  
Langschläfer](#)“

EMF Verlag

Gebunden, 17,99 Euro

ISBN: 978-3-86355-652-5