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.

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT 7

HOCH DIE TASSEN

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

SCHNELLES FRÜHSTÜCK

CHILI-BUCHWEIZEN-CRACKER 27
ERDBEER-SCHOKO-MÜSLIRIEGEL 29
BLUEBERRY OVERNIGHT OATS MIT PECANNÜSSEN UND KIWI 31
SALTED CARAMEL GRANOLA 33
HIMBEER-AÇAÍ-SMOOTHIE-BOWL 33
PFLAUMEN-CHUTNEY AUF ROSINENSTUTEN-SANDWICH 35
GRIECHISCHER JOGHURT MIT SAFRAN-VANILLE-BIRNEN 37
39

SAMSTAGSFRÜHSTÜCK

PINK GRAPEFRUIT CURD 43
BIRCHER-MÜSLI-MUFFINS 45
ZITRUSFRÜCHTESALAT MIT KOKOSDRESSING 47
BAGEL-BROT FÜR BREAKFAST-HUNGRIGE 49
SALZKARAMELLCREME WIE BEI DEN BRETONEN 53
WEISSES OMELETTE MIT SPINAT UND TOMATEN 55
DOUBLE HOT CHOCOLATE FRENCH TOAST 57
BLAUBEER-PISTAZIEN-TARTELETTES 59
SÜSSKARTOFFEL-WAFFELN MIT SPECK UND SPIEGEL 61
MILCHREIS-BRULÉE MIT BROMBEERKOMPOTT 63
KURKUMA-CHEDDAR-KRÄUTERBROT 65

SONNTAGSBRUNCH

DÄNISCHE CROISSANTS 69
TOMATEN-SPECK-MARMELADE 73
RICOTTA-BEEREN-WAFFELAUFLAUF 75
SÜSSE FOCACCIA MIT NÜSSEN 77
TORTILLA MIT ROTER BETE, THYMIAN UND SPECK 79
FRÜHLINGSZWIEBEL-TARTE 81
RHABARBER-RICOTTA-SCHNECKEN 83
APFEL-GORGONZOLA-KÜCHLEIN 85
APFEL-BRIOCHE-KRANZ MIT GEBRANNTEN MANDELN 87
BREAKFAST BAKED POTATOES 89

REGISTER 92
DANKE 94
ÜBER DIE AUTORIN 95

Inhalte

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.

HOCH DIE

Heiße weiße Schokolade
MIT HASELNÜSSEN

Wenn es draußen frostig kalt ist, gilt die heiße Schoki vielleicht als einziges Argument, das warme Bett doch zu verlassen!

ZUTATEN

Für 2 Tassen (à 250 ml)

2 Handvoll Haselnüsse
300 ml Milch
300 ml Haselnussmilch
2 Rippen gute, weiße Schokolade, gehackt
4 cl Haselnusslikör z. B. Frangelico, nach Belieben
100 ml Sahne

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Haselnüsse werden auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech gelegt und im Ofen etwa 15 Minuten geröstet. Anschließend die dunkle Schale mit einem feuchten Küchentuch vorsichtig abreiben (sie ist nämlich ziemlich bitter). Die gerösteten Nüsse grob hacken.

2. Die Milch mit der Haselnussmilch und der gehackten Schokolade in einen Topf geben und so lange erwärmen, bis die Schokolade geschmolzen ist. Wenn du möchtest, kannst du ganz zum Schluss noch etwas Haselnusslikör hinzugeben.

3. Die Sahne steifschlagen. Die heiße Schokolade auf zwei Tassen aufteilen und die Sahne daraufgeben. Bestreue alles mit den Haselnusskernen und lass die Wärme von innen wirken.

Tipp

Schmeckt natürlich (fast) genauso gut mit dunkler Schokolade! Dann aber eine mit mindestens 70 % Kakaoanteil verwenden.

Naschkatze

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 Schlummertasten-Funktion zu sehr ausgereizt wurde? Hier hast du das perfekte Rezept für ein schnelles Knusper-Frühstück unterwegs.

ZUTATEN
Für 12 Stück
2 Eiweiß
1 TL Salz
2 EL Agavendicksaft
1 TL Chiliflocken
100 g feine Buchweizenschrot
50 g Sesam
70 g Sonnenblumenkerne
70 g Kürbiskerne

ZUBEREITUNG
1. Heize den Backofen auf 120°C Ober-/Unterhitze vor und a
Backblech mit Backpapier aus.
2. Schlage das Eiweiß in einer Schüssel schaumig und gib da
Agavendicksaft und Chiliflocken hinzu. Rühre nun den Buchwei
schrot, den Sesam und die Kerne unter die Eiweißmasse.
3. Setze anschließend mithilfe eines Esslöffels jeweils gleichma
eine walnussgroße Häufchen auf das Blech. Die Masse erscheint
noch etwas krümelig, verbindet sich aber beim Backen und wir
Die Häufchen mit dem Löffel etwas flach drücken und etwas 3
backen, bis sie goldbraun sind.
4. Die Cracker aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen las

Tipp
Dazu passen z. B. etwas herzhafte Frischkäsedips, ein Kräuterquark oder auch die leckere Tomaten-Speck-Marmelade, die du auf S. 73 findest.

SCHNELLES FRÜHS

Blueberry Overnight Oats
MIT PECANNÜSSEN UND KIWI

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

ZUTATEN
Für 4 Portionen
250 g frische oder TK-Heidelbeeren und ein paar mehr zum Dekorieren
80 g Ahornsirup
250 g Haferflocken
500 ml Mandelmilch
1 TL Vanilleextrakt
1 Prise Zimt
4 EL Pecannüsse
2 Kiwis

AUSSERDEM
Mixer
Klarsichtfolie

ZUBEREITUNG
1. Die Heidelbeeren werden zusammen mit dem Ahornsirup in den Mixer gegeben und fein püriert.
2. Vermische nun das Heidelbeerpürree mit den Haferflocken, der Mandelmilch, dem Vanilleextrakt und dem Zimt und decke die Schüssel mit Klarsichtfolie ab.
3. Die Schüssel für ein paar Stunden oder am besten über Nacht in den Kühlschrank stellen und ziehen lassen.
4. Zuletzt nur noch den Haferflockenbrei auf vier Schüsselchen verteilen, diese gleichmäßig mit den Pecannüssen bestreuen und mit je einer halben Kiwi dekorieren, fertig!

Tipp
Wer keine Heidelbeeren mag, der 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