

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-AÇAI-SMOOTHIE-BOWL.....	35
PFLAUMEN-CHUTNEY AUF ROSINENSTUTEN-SANDWICH.....	37
GRIECHISCHER JOGHURT MIT SAFRAN-VANILLE-BIRNEN.....	39

SAMSTAGSFRÜHSTÜCK	
PINK GRAPEFRUIT CURD.....	43
BIRCHER-MÜSLI MUFFINS.....	45
ZITRUSFRUCHTSALAT MIT KOKOSDRESSING.....	47
BAGEL-BROT FÜR BREAKFAST-HUNDWURST.....	49
SALZKARAMELLECKENIE WIE BEI DEN BRITANNEN.....	53
WEISSES OMELETTE MIT SPINAT UND TOMATEN.....	55
DOUBLE HOT CHOCOLATE FRENCH TOAST.....	57
BLAUBEER-PESTAZEN-WAFFELN.....	59
SÜSSKARTOFFEL-WAFFELN MIT SPECK UND SPIEGELEI.....	61
MILCHREIS-BRULÉE MIT BROMBEERENSAFT.....	63
KURKUMA-CHEEDAR-BAUTERBROT.....	65
SONNTAGSBRUNCH	
DÄNISCHER CROISSANT.....	69
TOMATEN-SPECK-MARINADE.....	73
RICOTTA-BEEREN-WAFFELAUFLAUF.....	75
SÜßER FOCACCIA MIT NÜSSEN.....	77
TORTILLA MIT RICOTTA, THYMIAN UND SPECK.....	79
FRÜHLINGSWEIßEL-TART.....	81
BHAVABEER-RICOTTA-SCHNECKEN.....	83
APFEL-GORGONZOLA-KÜCHLEIN.....	85
APFEL-BROCCOLI-KRANZ MIT GERÄUCHERTEN MANDELN.....	87
BREAKFAST BAKED POTATOES.....	89
REGISTER.....	92
DANKS.....	94
ÜBER DIE AUTOREN.....	95



Inhal

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

ZUTATEN

Für 12 Stück

2 Eiweiß
1 TL Salz
200 g Agavensirup
1 TL Chilipulver
100 g feines Buchweizenmehl
50 g feines
70 g Schmelzwurst
10 g Koriander

ZUBEREITUNG

1. Prehe den Backofen auf 120°C. Ober-Unterhitze vor und 5 Minuten mit Backpapier aus.
2. Schlagen das Eiweiß in einer Schüssel schaumig und gib die Agavensirup und Chilipulver hinzu. Rühre nun den Buchweizenmehl, den Salz und die Koriander unter die Eiweißmasse.
3. Setze eine heiße mittlere Eisenpfanne (oder gleichfalls eine wasserdichte Pfanne) auf das Blech. Die Masse etwas nach rechts hinweg, umwickelt sich aber beim Backen und wird. Die Pfanne mit dem Silberblech nach drehen und etwa 20 Sekunden, bis sie goldbraun sind.
4. Die Cracker auf dem Blech ruhen lassen und etwas abkühlen lassen.

Tipp

Dazu passen z.B. allerlei herzhafte Frischkäse, ein Kräutergut 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

Für 4 Portionen

250g frische oder TK-Heidelbeeren
und ein paar mehr zum Dekorieren
80g Ahornsirup
250g Haferflocken
500ml 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 Heidelbeerpüree 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 die 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