

Süßkartoffel-Rösti mit Joghurt-Dip

Zutaten

- 1 große Süßkartoffel, gerieben
- 1 Ei
- 1 EL Mehl oder Hafermehl
- ½ Becher griechischer Joghurt
- Frische Kräuter (z.B. Schnittlauch, Petersilie), Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Geriebene Süßkartoffel mit Ei, Mehl, Salz und Pfeffer vermengen.
2. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Mischung zu kleinen Rösti formen. Von beiden Seiten goldbraun braten.
3. Joghurt mit Kräutern verrühren und als Dip zu den Rösti servieren.

Chia-Pudding mit frischen Früchten

Zutaten

- 3 EL Chiasamen
- 1 Tasse Mandelmilch oder Kokosmilch
- 1 TL Honig oder Ahornsirup (optional)
- Frische Früchte: Beeren, Mango, Banane

Zubereitung

1. Chiasamen mit Mandelmilch und Honig verrühren und mindestens 3 Stunden, idealerweise über Nacht, im Kühlschrank quellen lassen.
2. Mit frischen Früchten toppen und servieren.

Tomaten-Basilikum-Frittata

Zutaten

- 4 Eier
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Tasse Kirschtomaten, halbiert
- Frischer Basilikum, Salz, Pfeffer
- Optional: Feta-Käse

Zubereitung

1. Zwiebel in einer ofenfesten Pfanne in etwas Öl anbraten.
2. Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und über die Zwiebeln gießen.
3. Tomaten und Basilikum darauf verteilen. Optional: etwas Feta darüberbröseln.
4. Im Ofen bei 180°C etwa 10-15 Minuten backen, bis die Frittata fest ist.

Diese Rezepte sind gesund, sättigend und perfekt für einen genussvollen
Brunch!