

Rezept im Sommer

„Getreideflocken,
Joghurt, Beerenobst –
klingt im ersten
Moment wie ein
klassisches Müsli zum
Frühstück.

In diesem Rezept
landen die Zutaten
jedoch im Mixer und
werden zu einem
cremigen Smoothie.“

*Im Auftrag der Vernetzungsstelle
Schulverpflegung Hessen:
Simonetta Zieger*

■ MINI-WARENKUNDE – BEERENOBST

Beeren begleiten uns den ganzen Sommer über – je nach Monat haben unterschiedliche Sorten Saison. Los geht's im Mai mit den ersten regionalen Erdbeeren. Im Juni folgen Johannis-, Him-, Brom-, und Stachelbeeren. Etwas später – circa ab Juli – sind auch Heidelbeeren aus Deutschland erhältlich. Der Beerenkauf während der Saison hat zwei große Vorteile.

Zum einen den Geschmack: Da regionale Beeren ohne lange Transportwege direkt zu den Verbraucherinnen und Verbrauchern gelangen, spielt bei der Sortenwahl die Transportfähigkeit kaum eine Rolle und die Landwirtinnen und Landwirte können den Fokus auf Geschmack setzen. Zudem werden sie voll reif geerntet und sind so am aromareichsten.

Zum anderen ist die Ökobilanz heimischer Beeren um ein Vielfaches besser als die von importierter Ware, weil sie weder weit transportiert noch stark bewässert werden müssen. Aber Achtung: Das gilt vordergründig für Beeren aus dem Freiland – und hier insbesondere Erdbeeren. Solche aus Gewächshausanbau sind auch in Deutschland nicht immer eine gute Wahl, da sie energieintensiv beheizt werden müssen, was die Ökobilanz negativ beeinflusst.

Zuletzt ein Blick auf die inneren Werte: Hier hängen Beeren viele andere Obstsorten ab. Sie sind ballaststoffreicher, enthalten mehr Antioxidantien und sind gleichzeitig kalorienarm. Mit diesen schlagenden Argumenten im Hinterkopf können Sie in den Sommermonaten mit gutem Gewissen bei den (klima)gesunden Früchtchen zugreifen. Übrigens: Eine detaillierte Warenkunde über Erdbeeren (inkl. Konservierungstipps) [finden Sie hier](#).

■ SÄTTIGENDER FRÜHSTÜCKSMOOTHIE MIT BEEREN



Getreideflocken, Joghurt, Beerenobst – klingt im ersten Moment wie ein klassisches Müsli zum Frühstück. In diesem Rezept landen die Zutaten jedoch im Mixer und werden zu einem cremigen Smoothie, der nicht nur lecker schmeckt, sondern auch langanhaltend satt macht. Minze sorgt zusätzlich für Aroma, während geschrotete Leinsamen sättigende Ballaststoffe in den Drink bringen.
Guten Appetit!



@ Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen

■ ZUTATEN

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 1-2 Portionen:

- 1 Handvoll Beerenobst (ca. 100 g)
- 5 Blättchen frische Minze (optional)
- 100 g Joghurt (1,5 % Fett)
- 200 ml Milch (1,5 % Fett)
- 2 EL kernige Vollkorn-Getreideflocken (z. B. Hafer oder Dinkel)
- 1 EL geschrotete Leinsamen
- 1 TL Honig (optional)

■ ZUBEREITUNG

1. Beeren verlesen, waschen und abtropfen lassen. Je nach Beerenart (wie z. B. bei Erdbeeren) Stielansätze entfernen. Minze abbrausen und trockenschütteln.
2. Alle Zutaten in ein hohes Gefäß bzw. Mixtopf füllen und solange pürieren bzw. mixen, bis eine homogene Masse entsteht. Je nach gewünschter Konsistenz und Süße noch mehr Milch und/oder Honig untermixen.
3. Smoothie entweder direkt trinken oder bis zum Verzehr im Kühlschrank lagern.

Tip: Dieser Frühstücks-Smoothie lässt sich ganz einfach zur Smoothie-Bowl pimpen. Dafür einfach die Milchmenge reduzieren bzw. komplett weglassen und den Smoothie in eine tiefe Schale füllen. Smoothie-Bowl mit frischem Obst sowie Getreideflocken, Kernen und Nüssen nach Wahl toppen und mit einem Löffel genießen.

Viel Spaß beim Nachkochen und Ausprobieren!

Ihre Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen

Die Arbeit der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen der Hessischen Lehrkräfteakademie wird durch das Land Hessen über das Hessische Ministerium für Kultus, Bildung und Chancen (HMKB) und das Hessische Ministerium für Landwirtschaft und Umwelt, Weinbau, Forsten, Jagd und Heimat (HMLU) gefördert und unterstützt.