

Die Post ist da!



Movi- Letter Tipp 8: Ernährung

Brot-Müsli mit Obstmus und Zimt-Haferdrink*

Soviel braucht's:

- 250 g altbackenes Sauerteigbrot in kleine Würfel geschnitten
- 150 g altbackenes Rosinenbrot in kleine Würfel geschnitten
- 100 g altbackene Laugenbrezel in kleine Würfel geschnitten
- 100 g Haselnüsse grob gehackt
- 50 g Cashewkerne grob gehackt
- 100 g getrocknete Zwetschken ohne Stein
- 3 EL Ahornsirup

Zimt-Haferdrink:

- 250 ml Haferdrink (ungesüßt)
- Optional 2 EL Ahornsirup
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Msp. Zimt
- 80 g Obstmus (zB Zwetschenmus)

So gelingt's:

Das Backrohr auf 180 Grad vorheizen. Das Brot mit den Nüssen mischen, die Zwetschken dazu geben. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech die Mischung gleichmäßig verteilen. Den Sirup darüber träufeln und circa 15 bis 20 Minuten im Ofen backen. Dabei öfters wenden. Für den Zimt-Haferdrink alle Zutaten vermischen und glattrühren.

Tipp: das Müsli kann man auch mit Joghurt oder Milch servieren. Je nach Jahreszeit sind auch andere Früchte möglich. Und bei den Nüssen sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.

* Rezept: Nelson Müller

»Küchenhack # Brotresteverwertung«

Etwa die Hälfte aller vermeidbaren Lebensmittelabfälle entsteht direkt bei uns allen zu Hause. Bis zu 133 Kilogramm genießbarer Nahrungsmittel werden in jedem Haushalt jährlich verschwendet. Das hat klare Auswirkungen für Klima, Natur, Gesellschaft und auf unser Geldbörse.

Noch genussfähiges Brot und Gebäck sowie Obst und Gemüse landen besonders häufig im Mist. Gemeinsam machen diese beiden Produktgruppen mehr als die Hälfte an vermeidbaren Lebensmittelabfällen aus. Danach folgen mit 12 Prozent Milchprodukte, Käse und Eier und mit 11 Prozent Fleisch, Wurst und Fisch – Produktgruppen mit besonders hohem ökologischem Wert.*

Nach dem Motto „aus hart mach neu“ entstehen aus altem Brot wieder neue Kochzutaten.

Sei es als Semmel- oder Brotbrösel, geröstete Brotchips zum Knabbern oder als Croutons in Suppen. Suppen werden sämiger, wenn ein Stück Brot mitgekocht und die Suppe anschließend püriert wird. Auch beim Kochen von Gemüse können Brotreste verwendet werden, z.B. aktuell beim Spargel, damit er nicht bitter ist. In Aufläufen oder als „arme Ritter“ ist Brot oder Gebäck eine Bereicherung. Und auch als Müslizutat hat es noch Verwendung. (siehe Rezept)



Foto: <https://www.pexels.com/de-de/foto/stapel-geschnittener-weizenbrote-960662/>

*Quelle: www.wwf.at