

TANJA RÖSNER

TANJAS SCHLONZ DER WOCHE

25 SCHNELLE

FRÜHSTÜCKSIDEEN

hr3

societäts\verlag

Bildnachweis:

Alle Bilder von Sinah Osner.

Mit Ausnahme von

S. 58 Buntovskikh Olga/Shutterstock

S. 59 New Afrika/Shutterstock

Alle Rechte vorbehalten • Societäts-Verlag
© 2024 Frankfurter Societäts-Medien GmbH
Layout & Satz: Julia Desch, Societäts-Verlag
Umschlaggestaltung: Julia Desch, Societäts-Verlag
Umschlagabbildung: Sinah Osner
Druck und Verarbeitung: Print Best
Printed in EU 2024

ISBN 978-3-95542-507-4

Besuchen Sie uns im Internet:
www.societaets-verlag.de



INHALT

6 Vorwort

READY TO GO-SCHLONZ

- 8 Süße Frühstückspizza
- 10 Apfel-Haferflocken-Smoothie
- 12 Power-Schlonz
- 14 Baked Oats
- 16 Low Carb Erdbeer-Schlonz
- 18 Fatburner-Schlonz
- 20 Pflaumen-Zwieback-Schlonz
- 22 Joghurt-Protein-Bowl
- 24 Schoko-Kokos-Shake
- 26 Haferflocken-Bananen-Pfannkuchen
- 28 Hüttenfrühstück
- 30 Chia-Chocolate-Pudding
- 32 Gefüllte Melone

OVERNIGHT-SCHLONZ

- 34 Mokka Overnight Oats
- 36 Karotten Overnight Oats
- 38 Golden Overnight Oats
- 40 Banana Cream Iced Coffee
- 42 Chai Spiced Chia-Pudding
- 44 Raspberry Cheesecake Overnight Oats
- 46 Skyr-Porridge mit Chiasamen und Datteln
- 48 Zoats
- 50 Pumpkin Porridge
- 52 Bratapfel Overnight Oats
- 54 Nackthafer-Müsli
- 56 Mango-Chia-Pudding

58 Die zehn wichtigsten Zutaten

60 Die Autorin

62 Dankeschön

VORWORT

»Ich kenne niemanden außer Tanja, der mit dieser nicht enden wollenden Energie jede Woche aufs Neue mit so viel Liebe und Kreativität Dinge auf den Frühstückstisch zaubert. Und meistens schmeckt es sogar.« *(Tobi Kämmerer, hr3 Morningshow)*

UND DA IST SIE ALSO: DIE GEBALLTE LIEBE UND FRÜHSTÜCKSKREATIVITÄT, VERTEILT AUF 25 REZEPTE.

Dafür, dass es »meistens schmeckt«, ist das Gezeter morgens in der Morningshow übrigens immer recht groß, wenn es den »Schlonz der Woche« gibt. Und genau so ist auch die Idee entstanden.

Zu einem guten Morgen gehört Frühstück, da gibt's für mich keine Diskussion. Das ist aber nicht immer so leicht, wenn der Wecker jeden Morgen zwischen 3 und 4 Uhr klingelt. Also gab es irgendwann im hr3 Studio Haferflocken und Joghurt in allen Variation, und weil die Zeit morgens sehr oft knapp ist, war ich zum Beispiel auch auf der Suche nach Müslivarianten, die man abends vorbereiten und am nächsten Morgen noch mit frischen Zutaten pimpen kann.

Dass daraus mal ein fester Bestandteil unserer Radiosendung und jetzt sogar ein Buch werden würde – damit habe ich tatsächlich nicht gerechnet. In erster Linie ist das wohl Tobis Namensgebung zu verdanken: »Das schmeckt irgendwie... schlonzig«. Und als irgendwann die ersten Hörerinnen und Hörer nachgefragt haben, ob es morgen denn wieder einen neuen »Schlonz« gibt, war klar: Das Baby ist geboren.

Viel Spaß also beim Nachschlonzen!





SÜßE FRÜHSTÜCKSPIZZA

DAS FRÜHSTÜCKSHIGHLIGHT FÜR DIE GANZE FAMILIE

Pizza zum Frühstück? Unbedingt! Sie lässt sich ganz wunderbar am Vorabend vorbereiten und macht schon nach wenigen Bissen satt. Und das Beste: Es schmeckt nicht nur Kindern, sondern ist auch noch Tobis Lieblingsrezept!

ZUTATEN FÜR EINE PIZZA

2 reife Bananen · 160 g Haferflocken · 1 EL Ahornsirup
4 EL Natur- oder Sojajoghurt · ½ TL gemahlene Vanille · 1 Prise Zimt
verschiedene Früchte zum Belegen, z.B. Erdbeeren, Himbeeren oder Heidelbeeren

UND SO GEHT'S

Für den Teig die Bananen mit einer Gabel zerdrücken und mit den Haferflocken und dem Ahornsirup mischen. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und für 15 – 20 Minuten bei 180 Grad (Umluft) backen. Für den Belag mischt ihr Joghurt mit der gemahlene Vanille und dem Zimt. Den Boden nun aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Mit dem Joghurt bestreichen und mit Früchten garnieren.



APFEL-HAFERFLOCKEN-SMOOTHIE

BLITZSCHNELLE HILFE BEI HEIßHUNGER

In einigen Lebensmitteln steckt so viel Gutes, dass sie auch allgemein hin Superfoods genannt werden. Dieser Apfel-Haferflocken-Smoothie hat nur wenige Zutaten – aber die haben es in sich! Heißhungerattacken, müde Muskeln, Stress?

Dieser Super-Schlonz hilft, schmeckt cremig-süß und geht superschnell.

Viele Ballaststoffe gegen Heißhungerattacken sowie Eiweiß für den Muskelaufbau bekommt ihr mit Haferflocken und Quinoa. Die Datteln schmecken nicht nur süß, sondern enthalten ebenfalls viele Ballaststoffe und die Aminosäure Tryptophan. Diese hat eine beruhigende Wirkung auf die Nerven und hilft bei regelmäßigem Verzehr sogar bei Schlaflosigkeit.

ZUTATEN FÜR EINE PERSON

1 Apfel · 60 g Haferflocken · 1 EL Ahornsirup · ½ EL Chiasamen
2 Datteln · 75 ml Haferdrink

UND SO GEHT'S

Den Apfel klein schneiden und anschließend mit allen anderen Zutaten in den Mixer geben – fertig.



POWER-SCHLONZ

DAS PERFEKTE FRÜHSTÜCK FÜR DIE ABWEHRKRÄFTE

Das Kraftfrühstück mit Ingwer, Chia und Kardamom stärkt eure Abwehrkräfte und wärmt von innen – und ganz nebenbei ist das Power-Porridge außerdem eine wohlig-exotische Alternative zum klassischen Porridge.

ZUTATEN FÜR EINE PERSON

1 Stück Ingwer, nach Belieben · ½ Banane · 1 EL Haferflocken · 2 EL Dinkelflocken
2 TL Leinsamen, geschrotet · 1 TL Chiasamen · 150 ml Hafer- oder Mandeldrink
Zitronensaft · 1 TL Honig · jeweils 1 Prise Zimt und Kardamom

UND SO GEHT'S

Schält den Ingwer und die halbe Banane und schneidet beides in Würfel. Anschließend die Flocken und Samen mit dem Hafer- oder Mandeldrink aufkochen und etwas köcheln lassen. Den Zitronensaft und Ingwer hinzugeben und fünf Minuten ziehen lassen. Mit Zimt und Kardamom würzen und mit Honig süßen. Zum Schluss das Porridge mit den Bananen anrichten.

