

Tanjas Schlonz der Woche

25 schnelle Frühstücksideen aus der hr3 Morningshow

Wie wäre es mit Frühstück, das man abends vorbereiten, am nächsten Morgen genießen oder unkompliziert mit auf die Arbeit nehmen kann, ohne dabei auf Vitamine und Frisches verzichten zu müssen? Ob Smoothies, Porridges, Overnight Oats oder Frühstücksaufläufe und sogar eine Frühstückspizza aus dem Ofen – »Tanjas Schlonz der Woche« bietet für jeden Geschmack den passenden Genuss. Und das kreativ, lecker und ohne viel Aufwand! Im Kurzinterview erklärt Tanja Rösner, wie aus einer Packung Haferflocken ein Buch wurde.

Was ist denn eigentlich »Schlonz« und wie ist es zu »Tanjas Schlonz der Woche« gekommen?

Tanja Rösner: »Schlonz« ist eine Wortschöpfung von meinem Kollegen Tobi Kämmerer. Unser Wecker geht morgens um halb vier, da ist keine Zeit für Frühstück. Also habe ich angefangen, abends Haferflocken mit Milch und Obst im Kühlschrank einzuweichen und diese Overnight Oats dann mit ins Studio zu nehmen. Tobi sagte irgendwann, das sieht »schlonzig« aus. Offiziell gibt es das Wort gar nicht, aber so wurde unsere Frühstücksrubrik in der hr3 Morningshow geboren. Wenn mir jemand gesagt hätte, dass aus einer Packung Haferflocken und einer spontanen Idee in der hr3 Morningshow mal ein Buch werden würde, hätte ich ihn für bekloppt erklärt.



Das Cover schicken wir Ihnen auf Wunsch gerne in elektronischer Form zu. Übrigens finden Sie die Dateien auch auf der jeweiligen Produktseite auf unserer Website unter dem Reiter „Pressebereich“.

Welches der 25 Rezepte im Buch ist denn auch Tobis heimliches Lieblingsrezept?

Tanja Rösner: Definitiv die süße Frühstückspizza. Da hatte er nichts zu meckern. Er ist sehr empfindlich, was die Konsistenz angeht – und die ist hier perfekt, weil nichts eingeweicht wurde...

Ab wann ist für dich ein schnelles Frühstück auch ein gutes Frühstück?

Tanja Rösner: Wenn es nicht nur schnell, sondern auch gesund ist und satt macht. Unsere Sendung geht ja fünf Stunden, das muss also ein bisschen vorhalten.

Welche Zutat darf in deinem Schlonz auf keinen Fall fehlen?

Tanja Rösner: Agavendicksaft als Ersatz für industriellen Zucker finde ich super, und ich bin ein großer Fan von Skyr. Eine Art Joghurt aus Island. Angeblich essen das viele Models, weil es kaum Fett enthält, aber dafür ganz viel Eiweiß – und eine sehr cremige Konsistenz.

Du stellst »Tanjas Schlonz der Woche« ja auch auf der Frankfurter Buchmesse vor. Sag, wie ist es für dich, neben Hörfunkmoderatorin jetzt auch Buchautorin zu sein?

Tanja Rösner: Das ist ganz phantastisch! Ich liebe Bücher, ich liebe die Buchmesse. Ich habe Kinder- und Jugendbuchforschung in Frankfurt studiert und bin eigentlich jedes Jahr als Besucherin zumindest in der Kinderbuch-Halle. Dass ich irgendwann mal mit einem eigenen Buch bei der Messe sein würde... also damit hab ich nie gerechnet.

Dass in Tanjas Schlonz geballte Liebe und Frühstückskreativität steckt, kann man nicht nur schmecken, sondern auch sehen: Die vielen unterschiedlichen Rezepte sind ausdrucksstark bebildert. Zum Nachschlonzen laden zweierlei Rezeptsorten ein: tolle Frühstücksideen, die sich mit wenig Zeitaufwand noch am Morgen selbst frisch zubereiten lassen (Ready-to-go-Schlonz), und geniale Frühstücksideen, die bereits am Vorabend fertig gemacht werden (Overnight-Schlonz). Besonders hilfreich ist dabei eine separate Übersicht der zehn wichtigsten Zutaten für Tanjas Schlonz, mit Hilfe derer sich der Kühlschrank perfekt für die Frühstückswoche vorbereiten lässt.

»Tanjas Schlonz der Woche« erscheint im Smart-Cover-Format (14,5 x 18 cm) und kostet 15 €.



© hr/Sebastian Reimold

Tanja Rösner, 1973 in Frankfurt geboren, lebt mit Mann, Sohn und Hund in Niedernhausen im Taunus. Sie moderiert Montag bis Freitag von fünf bis zehn Uhr die hr3 Morningshow zusammen mit Tobi Kämmerer. In dieser Sendung entstand auch die Idee einer regelmäßigen Frühstücksrubrik – dem »Schlonz der Woche«.

Tanja Rösner

Tanjas Schlonz der Woche

25 schnelle Frühstücksideen

Societäts-Verlag 2024

64 Seiten, Smart-Cover

€ 15,00

ISBN: 978-3-95542-507-4