

Zum Frühstück



Scones mit Sonnenblumenkernen

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.
Backen: ca. 15 Min.
Ergibt 12 Stück

- 250g Ruch- oder Halbweissmehl**
- 2 TL Backpulver**
- 1 TL Zucker**
- ½ TL Salz**
- 50g Butter**, in Stücken, kalt
- 1¼ dl Milch**
- wenig Milch**
- 2 EL Sonnenblumenkerne**

1. Mehl, Backpulver, Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Butter begeben, von Hand zu einer gleichmässig krümeligen Masse verreiben. Milch begeben, rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen, nicht kneten.

2. Teig ca. 1½ cm dick auswallen, 12 Rondellen von ca. 5 cm Ø ausstechen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Scones mit Milch bestreichen, Kerne darüberstreuen, leicht andrücken.

3. **Backen:** ca. 15 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Scones herausnehmen, auf einem Gitter etwas abkühlen, lauwarm oder kalt servieren.

Haltbarkeit: Scones in einer Dose gut verschlossen ca. 3 Tage oder ca. 1 Monat tiefkühlen, auf einem Gitter auftauen.

Dazu passen: 2 EL Mostbröckli-creme oder Blitzkonfitüre, 10g Butter, 1 dl Milch oder Milchkaffee.

Stück: 118kcal, F 5g, Kh 16g, E 4g
FIT

Mostbröckli-creme

Vor- und zubereiten: ca. 5 Min.
Ergibt ca. 10 EL

- 100g saurer Halbrahm**
- 50g Mostbröckli in Tranchen**, fein geschnitten
- 2 getrocknete Tomaten in Öl** (ca. 10g), sehr gut trocken getupft, fein geschnitten
- 2 Essigurken** (ca. 40g), fein geschnitten
- wenig Pfeffer**

Sauren Halbrahm und alle restlichen Zutaten mischen, würzen.

Haltbarkeit: zugedeckt im Kühlschrank ca. 3 Tage.

Portion (2 EL): 55kcal, F 4g, Kh 1g, E 4g
FIT

Blitzkonfitüre

Vor- und zubereiten: ca. 5 Min.
Ergibt ca. 16 EL

- 350g Früchte** (Kirschen, entsteint, Pfirsiche oder Mangos), in Stücken
- 2 EL Zucker**
- 1 Bio-Zitrone**, nur wenig abgeriebene Schale und 1 EL Saft

Früchte mit allen restlichen Zutaten pürieren.

Haltbarkeit: zugedeckt im Kühlschrank ca. 4 Tage.

Portion (2 EL): 44kcal, F 0g, Kh 10g, E 1g
FIT

BESTELL-TIPP

Lieber ein Brötli zum Frühstück? In der Brötli-Backform gehts ganz leicht, und die Grösse entspricht der empfohlenen Menge von 70g im neuen Buch «Schlank & gesund». Infos und Bestellmöglichkeit in der Beilage und auf unserer Website www.bettybossi.ch

