Köstliche Brunchideen – clever vorbereiten und entspannt genießen

Viele Tipps und Tricks für entspanntes und genussvolles Brunchen gibt es ab 2023 beim neuen Kochkurs der Seminarbäuerinnen.

Beim neuen Kurs der Seminarbäuerinnen dreht sich alles rund um den Brunch, welche sich aus den Mahlzeiten Frühstück (Breakfast) und Mittagessen (Lunch) zusammensetzt.

Das verlängerte Frühstück ist in aller Munde und beliebter denn je. Gemütlich zusammensitzen, plaudern und gemeinsam genießen – so ein Brunch braucht keinen besonderen Anlass, denn mit einer gut durchdachten Vorbereitung und einfachen, aber raffinierten Rezepten, können auch die Gastgeberinnen und Gastgeber total relaxt genießen.

Wie das geht und welche pikanten und süßen Kleinigkeiten im Handumdrehen gezaubert sind, lernt man im köstlichen Kochkurs der Seminarbäuerinnen.

Brunch Fans aufgepasst!

Ab Jänner 2023 bieten die Seminarbäuerinnen Kurse zum neuen Kursthema in ganz OÖ an. In diesem Praxiskurs servieren wir jede Menge geling sichere Rezeptideen für einen köstlichen Regional-Brunch. Zusätzlich liefern wir hilfreiche Tipps und Tricks für entspanntes Brunchen in den eigenen vier Wänden. Ob vegetarisch oder mit Fleisch, ob Team herzhaft oder süß, lassen Sie sich inspirieren, denn bei diesem Kochkurs wird jeder Gusto gestillt. Gemeinsam kochen und auftragen, mit liebevoll und frisch zubereiteten Schlemmereien. Selbstverständlich wird auch ausgiebig verkostet, denn Brunchen macht glücklich!

Anmeldung und Info

LFI-Kundenservice
4021 Auf der Gugl 3
Telefon 050/6902-1500
Fax 050/6902-91500
info@lfi-ooe.at

Frühstücken im Schlaf: Frühstücksquicky Overnight Oats

Kalter Getreidebrei – auch gerne als Overnight Oats bezeichnet – ist Meal Prep par excellence.

Denn er lässt sich flott am Vorabend zubereiten und am nächsten Morgen kann man sozusagen fast im Schlaf frühstücken. Einfach noch mit Joghurt, frischen Früchten, Marmelade, Obstmus, Nüssen oder was sonst noch schmeckt aufpeppen und fertig ist das flotte Powerfrühstück. Er hält sich gut verschlossen im Kühlschrank problemlos 2-3 Tage und ist auch ein perfektes Essen zum Mitnehmen fürs Büro oder für die Schule, sowie für den nächsten Brunch mit Freunden.

Rezept-Tipp: Kalter Haferbrei (Rezept LK OÖ - 1 Portion)

Zutaten:

100 ml Wasser
5 EL Haferflocken (optional Getreideflocken nach Wahl)
1 EL Leinsamen (am besten geschrotet)

Zum Fertigstellen am Morgen:

Obst, Milchprodukte, Honig, Nüsse, Zimt, etc.

So wird`s gemacht:

Haferflocken mit Wasser und Leinsamen vermischen und über Nacht in einem verschlossenen Gefäß im Kühlschrank quellen lassen. Am nächsten Tag nach persönlichen Vorlieben (Joghurt, frische Früchte, Samen oder Nüsse etc.) fertigstellen – alles was schmeckt, ist erlaubt.

Unter [DieEsserWisser: Porridge und Co \(esserwissen.at\)](https://www.esserwissen.at) gibt es noch viele weitere Ideen für ein regionales Powerfrühstück.