

# #fitXund Sommerchallenge 2023

## Frühstück Porridge

Zutaten:

30 g Haferflocken  
150 ml Milch oder eine Pflanzenmilch-Alternative  
Prise Salz  
10 g Haselnüsse  
30 g Beerenmix

Haferflocken in einer Pfanne bei hoher Hitze kurz anrösten.  
Milch, Pflanzenmilch oder Wasser mit einer Prise Salz in den Topf geben und erwärmen.  
Die leicht angerösteten Haferflocken hinzufügen und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen.  
Nach ungefähr fünf Minuten, wenn der Brei schön eingedickt ist, den Topf von der Platte nehmen.  
Mit Früchten und Nüssen vermengen.

## Warmer Melonensalat

Zutaten:

¼ Wassermelone  
Grüner Salat nach Belieben  
Sprossen nach Wahl  
2 EL Walnüsse  
Salatdressing (Essig, Öl, TL Honig, TL Senf)

Zubereitung:

Die Melone in Würfel schneiden und in einer Grillpfanne anbraten. Nüsse hacken und kurz in der Pfanne rösten. Salat waschen und zerkleinern und mit den Sprossen mischen. Dressing über den Salat geben und die Melonen und Nüsse dazugeben.

## Kartoffelplätzen mit Tomatensalat

Zutaten:

200 g mehliges Kartoffeln  
80 g griffiges Mehl  
1 Ei  
Salz, Pfeffer und Muskatnuss  
60 g Frischkäse  
Kräuter nach Wahl  
200 g Tomaten  
1 Zwiebel  
Essig und Öl Dressing

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, waschen, grobe Stücke schneiden, im Salzwasser weich kochen. Kartoffeln stampfen, Mehl zu den geriebenen Kartoffeln sieben. Ei, Muskatnuss, Salz und Pfeffer dazugeben und das Ganze zu einem festen Teig verkneten. Ca. Handflächen große, 1 cm dicke Taler formen. Frischkäse mit Kräutern vermischen. Den Frischkäse in die Mitte der Taler geben und den Teig verschließen, etwas flach drücken (vorsichtig, damit die Fülle nicht austritt. In einer Pfanne von beiden Seiten goldbraun braten.  
Tomaten und Zwiebeln grob schneiden und Dressing dazugeben.