

Die Erdnussbutter auf 4 Brotscheiben streichen. Die Marmelade auf die anderen 4 Scheiben streichen und die Brotscheiben mit der Erdnussbutter nach unten darauflegen. Die Oberseiten der Sandwiches großzügig mit Butter bestreichen.

Eine große Pfanne auf mittlere Hitze erwärmen.

Die Sandwiches mit der Butterseite nach unten in die Pfanne legen und etwa 4 Minuten goldbraun braten. Danach wenden und die andere Seite genauso anbraten. Sofort servieren.

# Billys **POWERMUSLI**

Wenn Billy mit etwas überzeugen kann, dann ist es definitiv seine Sportlichkeit. Die Frauen aus Hawkins können gar nicht die Blicke von ihm lassen. Möchtest du das auch? Dann probiere es doch mal mit seinem Extrakick an Energie.



## **ZUTATEN**

### **FÜR 4 PORTIONEN**

- je 100 g frische Erdbeeren, Blaubeeren, Himbeeren und Brombeeren
- 150 g kernige Haferflocken
- 150 g Vanillejoghurt oder Joghurt nach Wahl
- 2 EL Rosinen
- 2 EL Zitronensaft
- Honig (nach Belieben)
- gemahlener Zimt (nach Belieben)

## **ZUBEREITUNG**

Die Erdbeeren waschen, trocken tupfen und das Grün entfernen. Dann je nach Größe halbieren oder vierteln. Die restlichen Beeren ebenfalls waschen und trocken tupfen.

In einer Schüssel die Haferflocken, den Joghurt und die Rosinen grob vermischen. Gleichmäßig auf vier Frühstückschalen aufteilen. Etwas von dem frischen Obst darauf geben und jeweils mit ½ EL Zitronensaft beträufeln.

Mit Honig garnieren und mit etwas Zimt bestreuen. Sofort genießen.

### **STRANGER TIPP**

Es gibt viele verschiedene Varianten, dein Müsli aufzupimpen. Wie wäre es z. B. mit gehackten Haselnüssen oder Mandeln. Du kannst dir auch ganz einfach deinen eigenen Mix auf Vorrat zusammenstellen: 200 g Haferflocken, 180 g Nüsse und Kerne deiner Wahl mit etwas gemahlenem Zimt vermischen. 2 EL Sonnenblumenöl und 1 EL Honig in einer Pfanne erhitzen und die Getreidemischung unterrühren. Alles 5 Minuten lang anrösten. Wer mag, fügt noch Rosinen hinzu und röstet das Müsli erneut für 5 Minuten an. Abgekühlt hält sich das Müsli in einem gut verschließbaren Gefäß mehrere Wochen.

# **FRENCH TOAST** *à la Jonathan*

Ursprünglich eine gängige Methode zur Resteverwertung, steht der French Toast heute für den perfekten Start in den Tag. Variiere mit Brotsorten und süßen oder deftigen Belägen ganz nach deinem Appetit.



## **ZUTATEN**

### **FÜR 4 PORTIONEN**

- 2 Eier (Größe M)
- 50 ml Milch
- ½ TL gemahlener Zimt
- 1 TL Zucker
- 1 EL Butter
- 4 Scheiben Toastbrot
- 250 g Frühstücksspeck
- Ahornsirup (nach Belieben)

## **ZUBEREITUNG**

In einem tiefen Teller oder alternativ einer Schüssel Eier, Milch, Zimt und Zucker verquirlen.

In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze die Butter schmelzen.

Die Toastscheiben in die Eier-Milch-Mischung tauchen, leicht abtropfen lassen und in der Pfanne von beiden Seiten etwa 2–3 Minuten pro Seite goldbraun ausbacken. Auf einen Teller geben und zum Warmhalten locker mit Alufolie abdecken.

Die Pfanne mit Küchenpapier auswischen. Dann den Frühstücksspeck etwa 3–4 Minuten ringsum knusprig anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem mit Küchenpapier ausgelegten Teller geben.

Die Toastscheiben jeweils auf einen Teller geben, mit gebratenem Speck belegen und nach Belieben mit Ahornsirup beträufeln. Sofort servieren.