

REZEPT Hüttenkäsebroten mit Kiwi (Rezept für eine Person)**Zutaten:**

1 Scheibe Vollkornbrot
10 g Margarine
1 gehäufte EL Hüttenkäse
1 EL gehackte Haselnüsse
1/2 Kiwi

Das Brot erst dünn mit Margarine, anschliessend mit Hüttenkäse bestreichen. Gehackte Nüsse darüber streuen. Kiwi schälen und in Scheiben schneiden. Das Brot mit den Kiwischeiben belegen.

**REZEPT** Vollkornbrot mit Sesam-Rüebli-Aufstrich (Rezept für vier Pers.)**Zutaten:**

2 grosse Rüebli
1 EL Sonnenblumenöl
75 ml Gemüsebouillon
2 EL gehackte Petersilie
50 g Sesam
3 EL Tomatenpüree
50 g Butter
Kräutersalz, Pfeffer
4 Scheiben Roggenvollkornbrot

Die Rüebli in Scheiben schneiden und in 1 EL Öl andünsten. Die Bouillon dazugeben und alles zehn Minuten garen. Die Petersilie fein hacken. Den Sesam in einer fettfreien Pfanne leicht rösten und im Mixer zusammen mit den Rüebli (mit Bouillon), dem Tomatenpüree, der Butter und etwas Kräutersalz und Pfeffer pürieren, bis eine cremige Masse entstanden ist. Zum Schluss die Petersilie darunter rühren und kalt stellen. Das Vollkornbrot mit der Sesam-Rüebli-Masse bestreichen. Der Aufstrich hält sich im Kühlschrank zwei bis drei Tage frisch.

Butter oder Margarine?

Die Frage, ob Butter oder Margarine das gesündere Streichfett ist, wird häufig diskutiert. Tatsächlich unterscheiden sich die beiden Streichfette im Fettgehalt nicht. Er beträgt bei beiden rund 80 Prozent – mit Ausnahme von Halbfettmargarine. Sowohl Butter als auch Margarine sollten Sie daher nur dünn streichen. Die beiden Fette unterscheiden sich allerdings in ihrer Fettsäurezusammensetzung. Da Butter sowohl reichlich gesättigte Fettsäuren als auch Cholesterin enthält, wurde sie lange Zeit als ungesund betrachtet, denn tierische Fette im Übermass schaden langfristig der Gesundheit, insbesondere Herz und Kreislauf. In vernünftigem Mass ist allerdings nichts gegen Butter einzuwenden – schliesslich liefert das Milchfett auch fettlösliche Vitamine. Zudem ist nicht jede Margarine automatisch gesünder. Da sie industriell hergestellt wird, kann sie – je nach Ausgangsfett und Herstellungsverfahren – gesättigte oder auch gehärtete Fette und Transfettsäuren enthalten. Letztere gelten sogar als noch schädlicher als tierisches Fett. Achten Sie beim Einkauf darauf, reine Pflanzenmargarine ohne gehärtete Fette zu kaufen.

**REZEPT** Buntes Früchtemuesli (Rezept für eine Person)**Zutaten:**

1/2 Apfel
1/2 Banane
5–6 Trauben
3 EL Haferflocken
1 EL gehackte Mandeln
3 EL Joghurt

Das Obst in kleine Stücke schneiden und mit den Haferflocken vermischen. Gehackte Mandeln und Joghurt darüber geben. Tipp: Süssere Obstsorten wie Bananen und Trauben enthalten genügend Fruchtsüsse, sodass die Zugabe von Zucker in der Regel nicht nötig ist.