



## Presseinformation

### Frühstück für jeden Genusstyp: Schnell, to go, klassisch oder etwas fürs Auge?

Für jeden Frühstückstyp das passende Rezept / Ideal dazu: Bioghurt Natur jetzt auch mit 3,8% Fett / aus bester Bio-Alpenmilch von Berchtesgadener Land

*Piding, 7. August 2018: Ob mit Müsli oder Früchten, Nüssen, Superfood oder pur – Naturjoghurt ist vom Frühstückstisch nicht wegzudenken. Milchprodukte stehen laut Ernährungsreport 2018 des BMEL bei zwei von drei Menschen in Deutschland täglich auf dem Tisch und werden zunehmend beliebter<sup>1</sup>. Außerdem sollten sie täglich gegessen werden, empfiehlt die DGE, da sie gut verfügbares Protein, Vitamin B2 und Calcium liefern<sup>2</sup>. Um diesem Trend nachzugehen, erweitert die Molkerei Berchtesgadener Land ihr Sortiment um den cremigen Bioghurt mit 3,8% Fett im 500-g-Becher, der sich für unterschiedliche Frühstücksvariationen und Vielverwender eignet.*

Für die einen muss es morgens schnell gehen, andere mögen ihr Frühstück am liebsten klassisch oder „to go“ und wieder andere zelebrieren die Mahlzeit am Morgen regelrecht und legen Wert auf Ästhetik. Wir haben Joghurt-Frühstücksideen für jeden Frühstückstypen zusammengestellt:



#### Wenn es morgens schnell gehen soll: Smoothies (Rezepte s.u.)

Super schnell, super einfach und super lecker sind Smoothies. Hier lassen sich Milch und Joghurt perfekt kombinieren: Geben Sie Milch und Joghurt zusammen mit Haferflocken in einen Mixer und füllen Sie dann die Mischung in ein Glas. Danach pürieren Sie noch Ihre Lieblingsfrüchte – frisch oder tiefgefroren – und röhren das

<sup>1</sup> Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL): [https://www.bmel.de/DE/Ernaehrung/\\_Texte/Ernaehrungsreport2018.html](https://www.bmel.de/DE/Ernaehrung/_Texte/Ernaehrungsreport2018.html)

<sup>2</sup> Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE): <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/>

Bio seit 1973.



#### Bergbauern- und Bio-Milchspezialitäten

Milchwerke Berchtesgadener Land Chiemgau eG Hockerfeld 5-8 D-83451 Piding  
Tel. 08651/7004-1150 Fax 08651/7004-1199 e-mail [info@molkerei-bgl.de](mailto:info@molkerei-bgl.de)  
[www.molkerei-bgl.de](http://www.molkerei-bgl.de)



## Presseinformation

Püree unter die Milch-Joghurt-Mischung. Der Smoothie eignet sich natürlich auch ideal für unterwegs. Aber es muss nicht immer Obst sein: Ersetzen Sie die Früchte durch Avocado, Paprika, Gurke oder Tomate und verfeinern Sie die Mischung mit Salz und Pfeffer – schon entsteht ein würziger Smoothie.

### **Wenn es klassisch sein soll: Müsli mit Naturjoghurt (Rezepte s.u.)**

Ob Hafer, Dinkel oder Roggen – hier können Sie unterschiedliche Flocken nach Belieben wählen. Hinzu kommen Beeren wie Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren und/oder Brombeeren. Der Naturjoghurt verbindet die kernigen Flocken mit den süßen Früchten und es entsteht ein klassisches, cremiges Beeren-müsli für einen guten Start in den Tag – ob zu Hause oder schon am Arbeitsplatz. Aber auch hier muss es nicht immer süß sein: Versuchen Sie es mal mit Paprika und Staudensellerie anstelle von Beeren!

### **Wenn es „to go“ sein soll: Overnight Oats**

Die „Übernacht Haferflocken“ können Sie gut vorbereiten und müssen Sie am Morgen selbst nur noch verfeinern. Mischen Sie Haferflocken, Milch und Naturjoghurt am Abend vorher und füllen Sie die Mischung in einen Behälter. Am nächsten Morgen können Sie frische Früchte unter die Joghurt-Haferflocken-Masse mischen und fertig sind die Overnight Oats.

### **Wenn es fürs Auge sein soll: Smoothie Bowl**

Die Smoothie Bowl ist etwas fürs Auge und bedarf Geduld: Geben Sie als erstes Früchte und Naturjoghurt in einen Mixer. Das entstandene Püree füllen Sie in eine Müslischüssel. Danach können Sie frische Früchte, Chia- und Leinsamen, Haferflocken und weitere Toppings nach Belieben auf dem Früchte-Joghurt-Püree akkurat drapieren. Dann darf losgelöffelt werden.

Bio seit 1973.



---

### **Bergbauern- und Bio-Milchspezialitäten**

Milchwerke Berchtesgadener Land Chiemgau eG Hockerfeld 5-8 D-83451 Piding  
Tel. 08651/7004-1150 Fax 08651/7004-1199 e-mail info@molkerei-bgl.de  
www.molkerei-bgl.de

## Presseinformation

### Die Basis: Bester Bioghurt aus frischer Alpenmilch

Für alle diese Frühstücksrezepte eignet sich der Bioghurt Natur der Molkerei Berchtesgadener Land: Smoothies, klassisches Müsli, Overnight Oats und die Smoothie Bowl werden durch ihn zum cremigen Frühstücksgenuss. Ab August gibt es den Naturjoghurt aus wertvoller Bio-Vollmilch von Naturland Höfen der Alpenregion mit 3,8 % Fett im praktischen 500-g-Becher für Vielverwender und Familien. Außerdem ist der neue Bioghurt eine Fettstufen-Alternative zum fettarmem 500g-Bioghurt Natur (1,7% Fett). Biologisch aktive Bioghurt-Markenkulturen sorgen für einen hohen Gehalt an gut verdaulicher, rechtsdrehender Milchsäure. Durch den praktischen Stulpdeckel kann der neue Bioghurt sicher wiederverschlossen und portionsweise verzehrt werden.

Unverbindliche Preisempfehlung: 1,19 - 1,29 €.

4.036 Zeichen (mit Leerzeichen), 69 Zeilen



Bildquellen:  
Molkerei Berchtesgadener Land

### Redaktion:

Barbara Steiner-Hainz, Tel: 08651 / 7004-1150 Fax: 08651 / 7004-1196  
E-Mail: barbara.steiner-hainz@molkerei-bgl.de

*unterstützt durch*

modem conclusa gmbh

Sarah Menz

Tel: 0 89 / 74 63 08-32

Email: menz@modemconclusa.de

[www.modemconclusa.de](http://www.modemconclusa.de)

Bio seit 1973.



### **Bergbauern- und Bio-Milchspezialitäten**

Milchwerke Berchtesgadener Land Chiemgau eG Hockerfeld 5-8 D-83451 Piding  
Tel. 08651/7004-1150 Fax 08651/7004-1199 e-mail [info@molkerei-bgl.de](mailto:info@molkerei-bgl.de)  
[www.molkerei-bgl.de](http://www.molkerei-bgl.de)

## Presseinformation

### Rezepte:

#### Wenn es morgens schnell gehen soll – Variante 1: Frucht-Power-Smoothies

##### Zutaten für 2 Portionen

Für die Power-Basis: 200 ml Berchtesgadener Land Milch mit 3 EL Braunhirse und 2 EL feinen Haferflocken in einen Mixbecher geben. Mit Honig, Zucker oder Ahornsirup nach Belieben abschmecken.

500g Bioghurt 3,8 % zufügen, durchmixen und in zwei hohe Gläser füllen. Darauf pürierte Früchte (z.B. Mango, Heidelbeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Pfirsiche) verteilen und vorsichtig unterrühren. Garnieren und servieren



#### Wenn es morgens schnell gehen soll – Variante 2: Gemüse-Power-Smoothies

##### Zutaten für 2 Portionen

Für die Power-Basis: 200 ml Berchtesgadener Land Milch mit 1 EL Erdmandeln und 4 EL feine Haferflocken in einen Mixbecher geben. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. 500g Bioghurt 3,8 % zufügen, durchmixen und in zwei hohe Gläser füllen.

Als Topping Gemüse nach Wahl pürieren (z.B. Avocado, Paprika, Staudensellerie, Tomaten, Gurken & frischer Drill, Rucola), vorsichtig unterrühren und nach Geschmack leicht salzen. Garnieren und servieren.



### Bergbauern- und Bio-Milchspezialitäten

Milchwerke Berchtesgadener Land Chiemgau eG Hockerfeld 5-8 D-83451 Piding  
Tel. 08651/7004-1150 Fax 08651/7004-1199 e-mail info@molkerei-bgl.de  
www.molkerei-bgl.de

Bio seit 1973.



## Presseinformation

### Wenn es klassisch sein soll – Variante 1: „Guten Morgen Müsli“ mit Naturjoghurt

#### Zutaten für 4 Portionen

2 getrocknete Aprikosen, 2 EL Walnüsse, 4 EL Haferflocken, 2 EL Dinkelflocken, 2 EL Roggenflocken, 2 EL Gerstenflocken, 1 EL Sonnenblumenkerne, 1 Apfel, 100 g Beeren wie Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren, Brombeeren, 300 ml Milch, 500 g Bioghurt 3,8%, 1 EL Honig oder Zucker

#### Zubereitung

Die getrockneten Aprikosen kleinwürfeln, die Nüsse grob hacken. Haferflocken, Dinkelflocken, Roggenflocken und Gerstenflocken mit den Aprikosen und den Nüssen in einer Schüssel mit der Milch und den Sonnenblumenkernen vermengen. Den Apfel waschen, trocken reiben und auf einer Rohkoststreibe grob raspeln. Die Beeren putzen, waschen, kleinschneiden und mit dem Apfel und dem Bioghurt 3,8 % unter die Müslimischung rühren. Zum Schluss nach Belieben mit Honig oder Zucker süßen.



### Wenn es klassisch sein soll – Variante 2: Pikantes Frühstücksmüsli mit Naturjoghurt

#### Zutaten für 4 Portionen

4 EL Haferflocken, 4 EL Roggenflocken, 2 EL Gerstenflocken, 1 EL Sonnenblumenkerne, 2 EL Kürbiskerne, 200 ml Milch, 1 Gurke, 1 Staudensellerie, 1 rote Paprikaschote, 1 gelbe Paprikaschote, 500 g Bioghurt 3,8%, 1 TL Braunhirse, Salz, Bio-Zitronensaft, weißer Pfeffer

#### Zubereitung

Die Getreideflocken mit den Sonnenblumenkernen und den Kürbiskernen in einer Schüssel mischen. Die Milch dazugeben und 10 Minuten stehen lassen, bis die Flocken die Milch aufgenommen haben. Die Gurke waschen, der Länge nach halbieren und in Würfel schneiden. Den Staudensellerie putzen, waschen und ebenfalls klein würfeln, einige Blätter zum Garnieren zur Seite legen. Die Paprikaschoten entkernen, waschen und in Würfel schneiden.

Den Bioghurt 3,8% mit Braunhirse, wenig Salz, Zitronensaft und weißem Pfeffer glatt rühren und würzig abschmecken.

Das Gemüse abwechselnd mit der Flockenmischung und dem Frühstücksjoghurt in Gläser einfüllen. Mit Sellerieblättern garnieren und servieren.



Bio seit 1973.



#### Bergbauern- und Bio-Milchspezialitäten

Milchwerke Berchtesgadener Land Chiemgau eG Hockerfeld 5-8 D-83451 Piding  
Tel. 08651/7004-1150 Fax 08651/7004-1199 e-mail info@molkerei-bgl.de  
www.molkerei-bgl.de