



Frühstückstreff am GyKo

Rezeptsammlung



Impressum

„Frühstückstreff am GyKo“

Info: www.gymnasium-korschenbroich.de -> Schulgemeinde -> Frühstückstreff

Kontakt: www.fruehstueckstreff@gymnasium-korschenbroich.de



Rezeptquellen:

Zum Teil entstammen die Rezepte den Rezeptsammlungen der Frühstücksinitiativen der Gemeinschaftsgrundschule Glehn, der Gutenberg Grundschule Kleinenbroich, der Realschule Kleinenbroich und des Gymnasiums Am Geroweier, Mönchengladbach. Vielen Dank!

Januar 2015

Inhaltsverzeichnis

AUFSTRICHE	5
THUNFISCH-CREME.....	5
PAPRIKA-CREME.....	5
EIER-CREME.....	6
RADIESCHEN-QUARK.....	6
MÖHREN-CREME.....	6
TOMATENBUTTER.....	7
MÖHRENBUTTER.....	7
SCHAFSKÄSECREME.....	7
AJVAREME.....	7
MÜSLI UND SÜBSPEISEN	8
KNUSPERMÜSLI.....	8
KNUSPERMÜSLI VOM BLECH.....	8
GYKO-MÜSLI.....	9
APFEL-NUSS-MÜSLI.....	9
ROTE GRÜTZE.....	10
VANILLE-QUARKCREME.....	10
HONIG-JOGHURT, TÜRKISCH.....	10
APFEL-CRUMBLE.....	11
QUARK-AUFLAUF MIT ERDBEEREN.....	11
PIZZA-BRÖTCHEN.....	12
GEMÜSEPIZZA.....	13
FRÜHLINGSPIZZA.....	14
FLAMMKUCHEN.....	15
ZUCCHINI-SCHINKEN-QUICHE.....	16
MÖHREN-KRÄUTER-QUICHE.....	17
KÄSE-SCHINKEN-TASCHEN.....	18
GEMÜSE-PUFFER.....	19
PAPRIKA-ZUCCHINI-TORTILLA.....	20
SÜßES GEBÄCK	21
VOLLKORNWAFFELN.....	21
MANDEL-NUSS-ECKEN.....	22
BANANEN-SCHNITTEN.....	23
POWERRIEGEL.....	24
KIRSCHKUCHEN.....	25
APFELKUCHEN.....	26
APFEL-NUSS-KUCHEN.....	27
MÖHRENKUCHEN.....	28

BUTTERMILCH-KOKOS-KUCHEN	29
ZITRONENSANDKUCHEN	30
ZITRONENKUCHEN, FRUCHTIG	31
APRIKOSENKUCHEN VOM BLECH	32
HEFEKUCHEN VOM BLECH - GRUNDREZEPT	33
WALNUSS-MUFFINS	34
RHABARBER-MUFFINS	34
HIMBEER-MUFFINS	35
APFEL-MUFFINS MIT ZIMT-KRUSTE	36
KIRSCHKUCHEN, DUNKEL VOM BLECH	37
MARMORKUCHEN	38
TORTENBODEN FÜR EIN BACKBLECH	39
OBST-STREUSEL-KUCHEN	40
HONIG-NUSS-KUGELN	41
<u>TIPPS FÜR DAS BACKEN MIT VOLLKORNMEHL</u>	42

REZEPTE ALPHABETISCH

Bananen-Schnitten	24
Ajvarcreme	8
Apfel-Crumble	12
Apfelkuchen	27
Apfel-Muffins mit Zimt-Kruste	37
Apfel-Nuss-Kuchen	28
Apfel-Nuss-Müsli	10
Aprikosenkuchen vom Blech	33
Buttermilch-Kokos-Kuchen	30
Eier-Creme	7
Flammkuchen	16
Frühlingspizza	15
Gemüsepizza	14
Gemüse-Puffer	20
GyKo-Müsli	10
Hefekuchen vom Blech - Grundrezept	34
Himbeer-Muffins	36, 37
Honig-Joghurt, türkisch	11
Honig-Nuss-Kugeln	42
Käse-Schinken-Taschen	19
Kirschkuchen	26
Kirschkuchen, dunkel vom Blech	38
Knuspermüsli	9
Knuspermüsli vom Blech	9
Mandel-Nuss-Ecken	23
Möhrenbutter	8
Möhren-Creme	7
Möhren-Kräuter-Quiche	18
Möhrenkuchen	29
Obst-Streusel-Kuchen	41
Paprika-Creme	6
Paprika-Zucchini-Tortilla	21
Pizza-Brötchen	13
Powerriegel	25
Quark-Auflauf mit Erdbeeren	12
Radieschen-Quark	7
Rhabarber-Muffins	35
Rote Grütze	11
Schafskäsecreme	8
Thunfisch-Creme	6
Tomatenbutter	8
Tortenboden für ein Backblech	40
Vanille-Quarkcreme	11
Vollkornwaffeln	22
Marmorkuchen	39
Zitronenkuchen, fruchtig	32
Zitronensandkuchen	31
Zucchini-Schinken-Quiche	17



Aufstriche

Thunfisch-Creme

(für ca. 10 Sandwich)

- 2 Dosen Thunfisch in Öl (à 150 g Abtropfgewicht)
- 1 große Gewürzgurke, fein gewürfelt
- 1 Tomate, entkernt und gewürfelt
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- Pfeffer
- Dill oder gemischte Kräuter
- 1 EL Crème fraîche oder saure Sahne
- ½ EL Mayonnaise

Alles gut miteinander vermengen.

Fünf Sandwich-Scheiben ganz bestreichen, jeweils eine unbestrichene Scheibe darüber legen. (Dazwischen evtl. Salatgarnitur). Jeweils in zwei Dreiecke teilen.

Paprika-Creme

(für ca. 10 Sandwich)

- 250 g Doppelrahmfrischkäse
- 3 EL gemischte Kräuter
- 1 Möhre, fein gerieben
- 1/2 rote Paprika, in Würfel
- 1/2 gelbe Paprika, in Würfel
- Salz, Pfeffer, Paprika.

Alles gut miteinander vermengen.

Fünf Sandwich-Scheiben ganz bestreichen, jeweils eine unbestrichene Scheibe darüber legen. (Dazwischen evtl. Salatgarnitur). Jeweils in zwei Dreiecke teilen.



Eier-Creme

200 g Doppelrahmfrischkäse mit
30 g feingeriebenem Gouda,
125 g saurer Sahne und
Salz, Pfeffer verrühren.

2 hartgekochte, kalte Eier würfeln und zusammen mit
1 Bund Schnittlauch in Röllchen unter die Creme rühren.

Radieschen-Quark

1 Bund Radieschen putzen und kleinhacken.
1 Bund Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden.
250 g Magerquark mit
2 EL Creme fraîche verrühren.

Alles miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Schmeckt zu Brot, Brötchen und Kartoffeln.

Ergibt etwa 8-10 Portionen als Beilage zu Kartoffeln und etwa 12 Portionen als Aufstrich.

Möhren-Creme

(für ca. 6 bis 8 Kartoffelhälften)

150 g Quark
1 EL saure Sahne
1 TL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
200 g Möhren, fein geraspelt
1 Bund Schnittlauch in Röllchen

Alles miteinander vermischen, abschmecken. Schmeckt gut zu Pellkartoffeln und Brot.



Tomatenbutter

1 Paket weiche Butter mit
Tomatenmark nach Geschmack verrühren.
Mit Thymian, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Paprikapulver verrühren.

Möhrenbutter

100g weiche Butter mit
200g fein geriebenen Möhren und
50g Tomatenmark verrühren.
Mit 1 Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer würzen.

Schafskäsecreme

100g Doppelrahmfrischkäse mit
100g Magerquark
50g Schafskäse und
Salz, Pfeffer und Schnittlauch vermischen.

Ajvarcreme

100-200 g Schafskäse in einer Schüssel fein zerkrümeln oder zerdrücken, mit
100 g mildem Ajvar und
200 g Doppelrahmfrischkäse vermischen, mit
1 zerdrückten Knoblauchzehe und
evtl. etwas Salz und Pfeffer würzen.
Nach Belieben gehackte Petersilie in die Creme geben.



Müsli und Süßspeisen

Knuspermüsli

(12 Portionen à 45 g) für Joghurt, Obst und Co.

200 g Haferflocken (oder Weizenflocken), kernig, mit
50 g Sonnenblumenkernen und
50 g gemahlene Mandeln mischen.

Unter die Flockenmischung

2 Msp. Zimt und
2 Msp. Vanille, gemahlen, rühren.

In einer Pfanne

2-3 EL Pflanzenöl, z. B. Rapsöl, Sojaöl oder Sonnenblumenkernöl und
1-2 EL Honig erhitzen und kurz aufkochen.

Die Flockenmischung in die Pfanne geben, schnell verrühren, danach ca. 5 Min. rösten.

Knusper abkühlen und auf beliebige Süßspeisen sowie Obst geben.

Knuspermüsli vom Blech

500 g kernige Haferflocken mit
150 g gemahlene Mandeln,
75 g Sonnenblumenkernen und
75 g Sesam und
je 1 Prise Zimt und Vanille in eine große Schüssel geben und vermischen.

80 ml Pflanzenöl, z. B. Rapsöl, Sojaöl oder Sonnenblumenkernöl, mit
220 g Honig in einem großen Topf leicht erhitzen, bis die Mischung flüssig
geworden ist. Über die anderen Zutaten geben und gut durchmischen.

In den kalten Ofen schieben, bei 175 °C Umluft ca. 30 Min. rösten. Nach ca. 20 Min. mit dem Pfannenheber wenden und gleichmäßig goldbraun werden lassen.

Knusper abkühlen und auf beliebige Süßspeisen sowie Obst geben.



GyKo-Müsli

(ca.15 Portionen)

250 g Haferflocken (zart) in
200 ml Milch für einige Minuten einweichen.

In der Zwischenzeit Obst klein schneiden, dazugeben und unterheben:

3 Äpfel (mit Schale),
3 reife Bananen und
3 Stück Obst der Saison: reife Birnen, Mandarinen, Apfelsinen, Erdbeeren (ca. 250g), reife Aprikosen, reife Nektarinen.

Anschließend pro Portion ca. 100 g Joghurt unterrühren.

Oder: im Winter statt dem Saisonobst Trockenfrüchte (evtl. klein schneiden): Rosinen, Aprikosen, Pflaumen usw., Bananenchips

Dekorationstipp:

Von dem dekorativsten Obst jeweils ein Stückchen zur Dekoration oben auf legen.

Apfel-Nuss-Müsli

(1 Portion)

2 EL Haferflocken (kernig) (20 g) mit
etwas Milch oder Wasser mischen.
Einige Minuten stehen lassen.

100 g milden Naturjoghurt (1,5 % Fett),
1 TL Zitronensaft und
1 EL geriebenen Haselnüsse hinzugeben, unterrühren.

1 Apfel waschen, vierteln, entkernen und mit Schale grob raspeln.
Unter die Müslimischung heben.

Evtl. mit etwas Honig abschmecken.

Zum Schluss etwa 1 EL geschlagene Sahne unterheben.

Möglichst sofort servieren.



Rote Grütze

(15 bis 20 Portionen)

1,5 kg frisches oder gefrorenes Obst: Sauerkirschen, Himbeeren, Erdbeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren, Brombeeren

mit

750 ml Johannisbeersaft,

240 g Zucker,

3 Päckchen Vanillezucker,

6 EL Zitronensaft und

abgeriebener Schale einer ungespritzten Zitrone aufkochen.

120 g Speisestärke mit

350 ml Wasser anrühren, in die kochende Grütze einrühren. Herd abstellen und in der Nachwärme fertig garen. Ca 5-10 Min.

Abkühlen.

Vanille-Quarkcreme

Aus 2 Litern Milch einen Vanillepudding kochen.

Nach dem Erkalten 1kg Magerquark unterrühren.

Honig-Joghurt, türkisch

(für 4 Portionen)

400 g Joghurt (1,5%) mit

100 g Quark, mager, glatt rühren und in vier hohe, transparente Becher füllen.

40 g gemischte Nüsse grob hacken und ohne Fett leicht anrösten. Mit

4 EL flüssigem Honig und

etwa 2 EL Zitronensaft verrühren und über den Joghurt geben.

Mit Weintrauben garnieren.



Apfel-Crumble

(für 8-12 Portionen)

30-50 g Cranberries in heißem Wasser mindestens 5 Min. einweichen.

6 gestr. EL Weizenvollkornmehl mit
200 g kernigen Haferflocken,
½ TL Zimt und
1 Prise Salz vermischen.

Sehr zügig

4 EL Pflanzenöl und
6 EL Honig unterrühren und alles gründlich vermischen.

8 säuerliche Äpfel (z. B. Boskoop) waschen, entkernen und klein würfeln
oder grob raspeln. Mit
Zitronensaft vermischen und in eine Auflaufform (z. B. große Pieform) geben.

Haferflockenmischung darüber geben.

In den kalten Backofen schieben und bei ca. 160 °C Umluft 40 bis 50 Min. backen, bis
die Streusel dunkel goldgelb sind.

Den Apfel-Crumble kann man sowohl warm mit Vanilleeis als auch kalt mit warmer
Vanillesoße essen.

Quark-Auflauf mit Erdbeeren

(10 Portionen)

2 Eier trennen.

Die Eigelbe mit

500 g Magerquark,
50 g Weizengrieß,
70 g Zucker und
½ TL Zimt verrühren.

Die beiden Eiklar zu Eischnee schlagen und unterheben.
Die Masse in eine gefettete Auflaufform geben.

Im vorgeheizten Backofen bei ca. 170 °C Umluft ca. 20-25 Min backen.

500 g Erdbeeren putzen und dazu reichen.



Herzhaftes Gebäck

Pizza-Brötchen

(für 40 Brötchenhälften)

20 Vollkornbrötchen aufschneiden und mit der Schnittfläche nach oben auf 2-3 Backbleche legen.

Für den Belag in einer großen Schüssel

2 Becher saure Sahne mit

2-3 EL Tomatenmark und

2 EL Pizzagewürz

verrühren. Mit etwas Salz und Zucker abschmecken.

400 g Emmentaler grob reiben und unterrühren.

200 g gekochten Schinken (in Scheiben) klein schneiden,

2 Paprika klein würfeln und

2 Gläser Pilze in Scheiben (à 200 g Abtropfgewicht) grob hacken.

Alles in die Sahne-Käsesoße geben und gut vermengen.

Jeweils 1 dick gehäuften EL des Belages auf die Brötchen geben.

In den kalten Ofen schieben, bei 180 °C Umluft 15 – 20 Min. überbacken.

Tipp:

Der Belag lässt sich nach Lust und Laune variieren. Er kann auch am Tag zuvor vorbereitet werden.

Variation mit Thunfisch:

2 Dosen Thunfisch (in Öl oder im eigenen Saft) à ca. 150 g Abtropfgewicht

2 mittelgroße Zwiebeln fein würfeln und

2 Paprika klein würfeln.

Alles in die Sahne-Käsesoße geben und gut vermengen.

Variation mit Broccoli:

400 g Broccoliröschen kurz blanchieren.

100 g Champignons putzen und in Scheiben schneiden,

1 kleine Zwiebel schälen, in Würfel schneiden, Zwiebel und Champignons in

1 TL Öl kurz anbraten.

150 g saure Sahne mit

200 g geriebenem Käse und

1 ½ TL Pizzagewürz verrühren.

Gemüse zugeben und alles vermengen.



Gemüsepizza

(2 Bleche à 16 Stück)

Einen Hefeteig bereiten aus:

500 g	Weizenvollkornmehl
200 g	Wasser
20 g	frische Hefe
1 ½ TL	Salz
1 Msp.	Pfeffer
8 EL	Pflanzenöl

Zu einem glatten, nicht klebrigen Teig kneten (evtl. etwas mehr Wasser oder etwas mehr Mehl hinzugeben) und zugedeckt 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

In der Zwischenzeit

250 g	Lauch und
250 g	Paprika jeweils in dünne Streifen schneiden, mit
1 Dose	Mais (285 g Abtropfgewicht) vermischen.

Den Teig dünn auf zwei Backbleche ausrollen. Mit der Gemüsemischung belegen.

Guss zubereiten aus:

6	Eier
1 TL	Salz
etwas Pfeffer	
5	gepresste Knoblauchzehen
250 g	geriebener Käse
400 g	saure Sahne
3 EL	gemischte Kräuter

Guss auf die Bleche bis an den Rand verteilen.

In den vorgeheizten Backofen schieben und bei ca. 160 °C Heißluft etwa 45 Min. backen.



Frühlingspizza

(1 Blech à 16 Stück)

Hefeteig bereiten aus

125 g	Weizenvollkornmehl
125 g	Weizenmehl Type 405
150 ml	lauwarmem Wasser
15 g	frischer Hefe
½ TL	Salz
1-2 EL	Pflanzenöl

1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

Auf einem Backblech ausrollen und mit

200 g Frischkäse oder Crème fraîche bestreichen.

1	grüne,
1	gelbe und
1	rote Paprika sehr fein schneiden oder Streifen hobeln.

Auf dem ganzen Backblech verteilen.

Mit Salz, Pfeffer und Pizzagewürz oder Thymian oder Oregano oder Ähnlichem würzen.

Mit 200 g geriebenem Käse bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 20-25 Min. backen.



Flammkuchen

(1 Blech à 16 Stück)

Einen Hefeteig bereiten aus:

125 g	Weizenvollkornmehl
125 g	Weizenmehl Type 405
150 ml	lauwarmem Wasser
15 g	frischer Hefe
½ TL	Salz
1-2 EL	Pflanzenöl

Zu einem glatten, nicht klebrigen Teig kneten und zugedeckt 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

In der Zwischenzeit

250 g	Zwiebeln würfeln und
100 g	rohen Schinken am Stück würfeln, alternativ mageren durchwachsenen Speck

150 g	saure Sahne mit
1	Eigelb verrühren.

Ofen auf 220 ° C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Teig dünn auf ein Backblech ausrollen. Mit der sauren Sahne bestreichen, mit Zwiebel- und Schinkenwürfeln belegen und mit Pfeffer und ggf. etwas Kümmel würzen.

In den vorgeheizten Backofen, unterste Schiene, schieben und bei ca. 20 Min. backen.



Zucchini-Schinken-Quiche

(8-12 Stücke)

100 g	Dinkelvollkornmehl oder Weizenvollkornmehl in eine Schüssel geben, mit
50 g	Pflanzenöl,
100 g	geriebenem Bergkäse (alternativ Emmentaler),
1	gehackten Zwiebel,
2	gespressten Knoblauchzehen,
3	Eiern,
1	TL Salz,
½ TL	Pfeffer,
120 g	Schinkenwürfeln und
600 g	grob geraspelten Zucchini verrühren.

In eine Tortenform (28 cm Durchmesser) geben, in den kalten Backofen schieben und bei 150 °C Umluft ca. 35- 45 Min. backen. Mit einem Holzstäbchen Garprobe machen. Evtl. abdecken, damit die Quiche nicht zu braun wird.

Schmeckt heiß, warm und kalt. Lässt sich am besten schneiden und ohne Besteck essen, wenn sie einen Tag geruht hat. Kann dann auch wieder aufgewärmt werden. Kann sehr gut eingefroren werden.

Vegetarische Variante:

An Stelle der Schinkenwürfel rote Paprikawürfel hinein geben. Dann allerdings kräftiger würzen.

Dekorationstipp:

In 8 oder 12 Tortenstücke schneiden, die Stücke mit Serviette auf je ein Papptablett legen, mit einem Zahnstocher eine Deko darauf befestigen, z. B. eine Cockailtomate oder gelbe und rote Paprikastreifen.





Möhren-Kräuter-Quiche

(8-12 Stücke)

100 g	Dinkelvollkornmehl oder Weizenvollkornmehl in eine Schüssel geben, mit
50 g	Pflanzenöl,
100 g	geriebenem Bergkäse (alternativ Emmentaler),
1	gehackten Zwiebel,
2	gespressten Knoblauchzehen,
3	Eiern,
2 TL	Salz,
½ TL	Pfeffer,
½ Bund	Petersilie, gehackt,
1 Bund	Schnittlauch in Röllchen und
300 g	nicht zu grob geraspelten Möhren verrühren.

In eine Tortenform (28 cm Durchmesser) geben, in den kalten Backofen schieben und bei 150 °C Umluft ca. 35-45 Min. backen. Mit einem Holzstäbchen Garprobe machen. Evtl. abdecken, damit die Quiche nicht zu braun wird.

Schmeckt heiß, warm und kalt. Lässt sich am besten schneiden und ohne Besteck essen, wenn sie einen Tag geruht hat. Kann dann auch wieder aufgewärmt werden. Kann sehr gut eingefroren werden.

Dekorationstipp:

In 8 oder 12 Tortenstücke schneiden, die Stücke mit Serviette auf je ein Papptablett legen, mit einem Zahnstocher eine Deko darauf befestigen, z. B. eine Scheibe Gurke und darüber eine Scheibe Möhre.





Käse-Schinken-Taschen

(ca. 10 Stück)

Einen Quark-Öl-Knetteig bereiten aus:

120 g	Magerquark
evtl. 50 g	Milch (falls Quark sehr trocken)
250 g	Weizenvollkornmehl
1 Päckchen	Backpulver
½ TL	Salz
½ TL	Paprika
1	Ei und
50 g	Pflanzenöl.

Alle Zutaten in der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig kneten. Abgedeckt oder in Folie gewickelt im Kühlschrank eine Stunde ruhen lassen.

Für die Füllung:

100 g	Schinkenwürfel (roher Schinken) mit
150 g	mittelaltem Gouda oder Emmentaler (klein gestückelt oder grob gerieben),
1	klein gewürfelten roten Paprika,
2 – 3 EL	Mais und
1	Ei vermischen.

Pfeffern, evtl. nach Belieben auch Kräuter hinzugeben.

Den Teig in 10 gleiche Stücke teilen, jedes Stück dünn zu einer runden Fläche von ca. 13 cm Durchmesser ausrollen. Die Ränder mit 1 verquirlten Eiklar einstreichen und mit 1 bis 2 EL der Füllung versehen. Zu einem Halbkreis zuklappen, Ränder fest andrücken.

Die Taschen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit 1 Eigelb (mit etwas Milch oder Sahne verrührt) bestreichen und mit Sesam, gehackten Sonnenblumenkernen oder Pinienkernen bestreuen.

In den kalten Backofen geben und bei etwa 180 °C Umluft ca. 20 bis 30 Min. goldgelb backen.

Variante für die Füllung:

1	große Bratwurst aus der Pelle drücken und in einer Pfanne anbraten, dabei zerkrümeln. Nach dem Abkühlen mit
150 g	mittelaltem Gouda oder Emmentaler (klein gestückelt oder grob gerieben),
1	klein gewürfelten roten Paprika und
1	Ei vermischen.

Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Knoblauch würzen.

Schmeckt heiß, lauwarm und kalt.



Gemüse-Puffer

(ca. 20 Stück)

250 g Zwiebeln,
1 kg Kartoffeln und
250 g Möhren mit der Küchenmaschine fein raspeln.

70 g Butter schmelzen und darin das Gemüse kurz (ca. 4 Min.) dünsten.

200 g geriebenen Käse,
150 g Haferflocken (fein) und
2 Eier zu der Gemüsemasse geben und mit
Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Mit einem Esslöffel 20 runde/ovale Puffer auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, flach drücken und bei 180 °C Umluft ca. 30 Min. goldbraun backen.

Dazu passt ein Kräuterquark!



Paprika-Zucchini-Tortilla

(für ein kleines Backblech oder eine große Auflaufform, ca. 12 Portionen)

1 Gemüsezwiebel
Je 1 große rote und orange Paprika
1 große Zucchini à ca. 400 g
Etwas Olivenöl
Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver, Oregano
8 Eier
2 EL Mehl
200 g Schmand

Zunächst die Zwiebel würfeln und in dem Öl andünsten. Dann die rote Paprika würfeln, zugeben, dann die orange Paprika und schließlich die Zucchini würfeln und ebenfalls mit dünsten. So lange weiterdünsten, bis das Gemüse gerade noch bissfest gegart ist.

In eine gefettete Auflaufform oder ein Backblech geben.

Die Eier mit dem Mehl verschlagen, Schmand und Gewürze hinzufügen und unterrühren. Gleichmäßig über dem Gemüse verteilen.

In den vorgeheizten Backofen schieben und bei ca. 180 °C Heißluft etwa 30 bis 40 Min. stocken lassen. Die Oberfläche sollte nur goldgelb werden, nicht aber braun.

In der Form/dem Backblech abkühlen lassen und über Nacht im Kühlschrank lagern. Kalt oder wieder leicht erwärmt schneiden.

Schmeckt sehr saftig, passt gut auf eine Scheibe geröstetes Brot/Toast.



Süßes Gebäck

Vollkornwaffeln

(ca. 10 Stück)

175 g Butter oder Pflanzenmargarine mit
120 g Zucker,
1 Päckchen Vanillezucker und
1 Prise Salz schaumig rühren.

4 Eier hinzugeben, weiter schaumig rühren.

250 g Weizenvollkornmehl mit
½ TL Backpulver vermischen, zur Butter-Eiermasse geben.

1 EL Zitronensaft oder einige Tropfen Zitronenaroma und
100 ml Mineralwasser (mit Kohlensäure)
ebenfalls hinzugeben, evtl. auch etwas mehr, und alles nochmals gut verrühren. Der Teig sollte geschmeidig sein und „reißend“ vom Löffel fallen.

Wenn der Teig nicht sofort verarbeitet wird, sondern eine längere Zeit steht, dickt er nach. Dann nochmals etwas Mineralwasser hinzugeben.

Tipp:

Ein besonders gutes Aroma bekommen die Waffeln, wenn ca. 50 g gehackte Nüsse oder Mandeln zusätzlich in den Teig gegeben werden oder 50 g Mehl gegen 50 g gemahlene Nüsse oder Mandeln ausgetauscht werden.





Mandel-Nuss-Ecken

(24 Stück)

Knetteig herstellen aus:

300 g	Weizenvollkornmehl
1 TL	Backpulver
100 g	Zucker oder Honig
1 Prise	Salz
2	Eier
130 g	Pflanzenmargarine oder Butter

Den Teig eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

In der Zwischenzeit den Belag vorbereiten:

7 EL Aprikosenkonfitüre (ca. 200-250 g) geschmeidig rühren.

In einer Schüssel

200 g	gehackte Nüsse,
200 g	gehackte Mandeln,
100 g	flüssigen Honig,
2 Prisen	gemahlene Vanille oder 2 Päckchen Vanillezucker,
150 g	geschmolzene Butter und
4 EL	Wasser

miteinander gründlich mischen.

Den Teig auf einem gefetteten Backblech ausrollen. Mit der Marmelade dünn bestreichen. Darüber die Nuss-/Mandelmasse verteilen.

In den kalten Ofen schieben und dann bei 175 °C Umluft ca. 30 Min. backen, bis eine goldfarbene Bräunung erreicht ist.

Ca. 5 Min. abkühlen lassen, dann noch heiß in Riegel schneiden:

24 Stück erhält man durch 2 x waagrecht und 7 x senkrecht einritzen.

Nach dem völligen Erkalten noch einmal nachschneiden. In Kunststoffbehältern lagern (ca. eine Woche ist problemlos möglich). Einfrieren geht auch.





Bananen-Schnitten

(20 Stücke)

220 g Pflanzenmargarine mit
200 g flüssigem Honig cremig rühren,
4 Eier in die Masse geben und alles schaumig schlagen,
270 g Weizenvollkornmehl mit
 $\frac{3}{4}$ Päckchen Backpulver mischen und ebenfalls unterrühren.

5 reife Bananen mit einer Gabel zerquetschen und sofort unterrühren.

Teig auf einem eingefetteten oder mit Backpapier ausgelegten Backblech glatt verstreichen.

200 g gehackte Mandeln gleichmäßig darauf streuen und leicht eindrücken.

In den kalten Backofen schieben und bei 170 °C Umluft ca. 25 Min. backen. Die Mandeln sollten nicht zu braun werden.

Wenn der Kuchen abgekühlt ist, zur Dekoration mit dunkler Schokoladenglasur (Zartbitter) verzieren, z. B. ein dünnes Gitternetz, oder Zickzackmuster oder Wellen.... Gut eignet sich dazu Glasur aus der Tüte, in der Mikrowelle erhitzt, kleine Ecke abschneiden, Glasur dünn herauslaufen lassen.

In Schnitten schneiden: 4 x senkrecht, 3 x waagrecht = 20 Stücke

Im Kühlschrank aufbewahren. Schmeckt frisch und auch noch nach ein paar Tagen.





Powerriegel

(24 Stück)

110 g Pflanzenöl mit
250 g Honig

in einem großen Topf leicht erhitzen, bis die Mischung flüssig geworden ist.

300 g Haferflocken („zart“),
120 g Sonnenblumenkerne,
60 g gehackte Nüsse oder Kokosraspel,
60 g gerösteter Sesam (ungerösteten Sesam kaufen und selber kurz unter ständigem Rühren hellbraun in der Pfanne anrösten schmeckt am besten),
80 g gemahlene Mandeln oder Nüsse und
30 g Leinsamen

Alles in den Topf zu der Öl-Honigmasse geben und gut durchmischen.

Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen, glatt streichen und fest andrücken (geht gut mit einem Kartoffelstampfer).

Mit einem großen Messer die Riegel „vorschneiden“, indem das Messer deutlich in die Masse eingedrückt wird.

24 Stück erhält man durch 2 x waagrecht und 7 x senkrecht einritzen.

In den kalten Ofen schieben und bei 175 °C Umluft 15 bis 20 Min. backen.
Nach dem Erkalten können die Riegel entlang der Ritzen nachgeschnitten werden.

Die Riegel halten sich in einer geschlossenen Dose oder einem Kunststoffbehälter problemlos 2 Wochen.

Tipp:

Am besten sofort zwei Bleche machen!





Kirschkuchen

(20 Stück)

2 Gläser Sauerkirschen in einem Sieb abtropfen lassen.

1 Becher Sahne à 250 g
in eine Rührschüssel geben, den Becher anschließend auswaschen und gut trocknen. Er dient als Maß für die weiteren Zutaten.

Zu der Sahne

knapp 1 Becher Zucker,

1 Päckchen Vanillezucker,

1 Prise Salz,

2 ½ Becher Weizenvollkornmehl, gemischt mit

1 Päckchen Backpulver und

4 Eier geben.

Alles zu einem Rührteig verarbeiten. Auf einem gefetteten Backblech gleichmäßig verstreichen, dann die gut abgetropften Sauerkirschen darauf verteilen.

In den kalten Backofen geben und bei 180 °C Umluft 30-35 Min. backen.

Alternativ:

- Ca. 2 kg säuerliche Äpfel (z. B. Boskop) waschen, schälen, entkernen und in Achtel schneiden. Achtel an Achtel leicht in den Teig eindrücken.
- 2 Gläser Heidelbeeren, dann allerdings die Zuckermenge um 1/3 reduzieren.





Apfelkuchen

(ca. 20 Stück)

Füllung:

1 kg säuerliche Äpfel (z.B. Boskop) schälen, klein schneiden u. mit dem Saft von
1 Zitrone dünsten, bis die Äpfel weich sind. Nach dem Erkalten mit
60 g Butter,
150 g gehackten Mandeln und
80 g Zucker vermischen.

Teig:

450 g Butter oder Pflanzenmargarine mit
250 g Zucker,
2 Päckchen Vanillezucker und
1 Prise Salz cremig rühren.
7 Eier hinzufügen und weiter cremig-schaumig rühren.

350 g Haferflocken (zart) mit
150 g Weizenvollkornmehl,
3 gehäufte TL Backpulver und
etwas Zitronenschale, getrocknet, vermischen und unter die Masse rühren.

$\frac{3}{4}$ des Rührteigs auf ein gefettetes und mit Haferflocken bestreutes Backblech (Fettpfanne) streichen.

Die Apfelfüllung darauf verteilen. Vom Rest des Teiges mit einem Teelöffel kleine Häufchen auf die Füllung setzen.

In den kalten Backofen schieben und bei ca. 180 °C Umluft ca. 50 Min. backen.





Apfel-Nuss-Kuchen

(20 Stück)

250 g Butter oder Pflanzenmargarine mit
200 g Puderzucker cremig rühren,
4 Eier dazugeben und weiter cremig-schaumig rühren.

200 g Weizenvollkornmehl mit
1 TL Backpulver und
1 EL Zimt mischen und sieben.

Mehlgemisch unter die Eier-Fett-Masse heben.

4 mittelgroße säuerliche Äpfel (z.B. Cox, Boskop) grob raspeln und
zusammen mit
150 g geriebenen Haselnüssen ebenfalls unterheben.

Die Masse auf ein eingefettetes und bemehltes Backblech (Fettpfanne) oder ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen.

In den kalten Backofen geben und bei 160 °C Umluft ca. 40 Min. backen.



Möhrenkuchen

(20 Stück)

8 Eier trennen,
die Eidotter mit
300 g Honig und
bis zu je ¼ TL Zimt und Nelken,
schaumig rühren.

600 g geraspelte Möhren,
400 g gemahlene Nüsse,
8 EL Weizenvollkornmehl,
etwas abgeriebene Zitronenschale und
1/2 TL Backpulver
hinzugeben und verrühren.

Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die 8 Eiklar steif schlagen und unterheben.

Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech (Fettpfanne) geben und glatt streichen.

Bei 200 °C ca. 30 Min. backen. Wenn die Oberfläche zu dunkel wird, auf 170°C herunterstellen. Mit einem Holzstäbchen die Garprobe machen. Evtl. noch 10 Min. im ausgestellten Ofen weiterbacken lassen.

Vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen.

Tipp:

Die Hälfte des Rezepts reicht für eine Springform.



Buttermilch-Kokos-Kuchen

(20 Stück)

1 Tasse Zucker mit
2 Eiern
1 Päckchen Vanillezucker und
1 Prise Salz
schaumig-cremig rühren.

2 Tassen Buttermilch,
4 Tassen Weizenvollkornmehl und
1,5 Päckchen Backpulver unterrühren.

Teig auf einem gefetteten Backblech verteilen und in den kalten Ofen schieben.

Bei 180° C Umluft ca. 10 Min. backen (der Teig darf noch nicht so weit aufgegangen sein, dass er sich nach oben wölbt) und dann mit

200 ml Sahne begießen und
2 Tassen Kokosraspel und
½ Tasse Zucker darüber streuen.

Ca. 20 Min. weiterbacken.



Zitronensandkuchen

(ca. 15 Stück)

250 g Pflanzenmargarine mit
200 g Zucker,
1 Päckchen Vanillezucker und
1 Prise Salz
schaumig rühren.

4 Eier hinzugeben, weiter schaumig rühren.

200 g Weizenmehl, Type 1050 (oder Hälfte Vollkornmehl, Hälfte 405) mit
50 g Speisestärke und
2 gestr. TL Backpulver vermischen und zugeben,
Saft von 1 bis 2 Zitronen,
geriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone zugeben, alles rühren.

Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen.

In den kalten Backofen schieben und bei 160 °C Umluft ca. 1 Stunde backen.

Mit einem Holzstäbchen die Garprobe machen: In den Kuchen stechen; wenn beim Herausziehen noch Teig anklebt, weiterbacken.

Evtl. noch 10 Min. bei ausgeschaltetem Ofen ruhen lassen.

Guss:

100 g Puderzucker mit ca.
4 EL Zitronensaft verrühren und den erkalteten Kuchen damit bestreichen.
Trocknen lassen.

Alternativ:

Muffins aus dem Teig backen (kürzere Backzeit!)





Zitronenkuchen, fruchtig

(ca. 15 Stück)

Achtung:

2 Tage vor dem Verzehr backen!

Der Kuchen funktioniert wahrscheinlich nur, wenn auch wirklich Vollkornmehl verwendet wird. Auf einen Austausch gegen Type 1050 oder 405 bitte verzichten. Außerdem ist es wichtig, dass der Teig wirklich schaumig gerührt wird.

270 g Pflanzenmargarine mit
220 g Rohrzucker oder brauner Zucker und
1 Prise Salz
schaumig rühren.

4 Eier hinzugeben, weiter schaumig rühren.

250 g Dinkelvollkornmehl
mit
50 g Speisestärke und
2 gestr. TL Backpulver vermischen und zugeben,
Saft und Schale von 2 unbehandelten Zitronen und
50 ml Milch zugeben und alles verrühren.

Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen.

In den kalten Backofen schieben und bei 160 °C Umluft ca. 70 Min. backen.
Mit einem Holzstäbchen die Garprobe machen: In den Kuchen stechen; wenn beim Herausziehen noch Teig anklebt, weiterbacken.
Evtl. noch 10 Min. bei ausgeschaltetem Ofen ruhen lassen.

Nach dem Erkalten in Alufolie wickeln und etwa 2 Tage ruhen lassen.



Aprikosenkuchen vom Blech

(ca. 20 Stück)

300 g Weizenvollkornmehl mit
1 Päckchen Backpulver vermischen.
150 g Magerquark,
6 EL Milch,
6 EL Pflanzenöl und
3 EL Honig zugeben, alles mit Knethaken auf kleiner Schaltstufe vermischen,
anschließend auf höchster Schaltstufe zu einem glatten Teig verkneten.

Auf einem gefetteten oder mit Backpapier ausgelegten Backblech ausrollen.

1 ½ kg frische Aprikosen, halbiert und entsteint oder ca. 2 große Dosen Aprikosen,
abgetropft, gleichmäßig auf dem Teig verteilen.

Guss:

5 EL Haselnussmus mit
3 EL Aprikosenkonfitüre,
Saft von 2 Zitronen
3 Eiern und
3 EL gehackten Haselnüssen
verrühren und über den Aprikosen verteilen.

In den kalten Backofen schieben und bei ca. 170-180 °C Umluft ca. 30-35 Min. backen,
noch 5-10 Min. im ausgeschalteten Ofen ruhen lassen.



Hefekuchen vom Blech - Grundrezept

(20 Stück)

Einen Hefeteig bereiten aus:

375 g Weizenvollkornmehl
30 g frische Hefe oder 1 Päckchen Trockenbackhefe
175 – 200 ml lauwarme Milch
1 Prise Zucker
1 Prise Salz und
80 ml Pflanzenöl.

Alle Zutaten in der Küchenmaschine kneten, bis der Teig sich von den Wänden löst. Abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat. Nochmals durchkneten und auf einem eingefetteten Backblech ausrollen. Mit frischen Zwetschgen (ca. 2 kg, entsteint und halbiert) oder Äpfeln (in Achtel geschnitten) dicht an dicht belegen.

In den vorgeheizten Backofen schieben und bei ca. 200 °C Umluft ca. 30 bis 35 Min. backen.

Je nach Süße der Zwetschgen/Äpfel den noch heißen Kuchen mit Zimt und Zucker bestreuen.



Walnuss-Muffins

(8-10 Stück)

50 g Pflanzenmargarine mit
100 g Zucker,
1 Päckchen Vanillezucker,
1 Prise Salz und
3 Eiern schaumig schlagen.

150 g Vollkornmehl mit
1 TL Backpulver mischen und unterrühren.

100g Walnuskerne klein hacken und zusammen mit
40 g Haferflocken und
4 EL Milch unterrühren.

In 10 Muffin-Förmchen füllen. Eine Walnuss zur Dekoration jeweils in die Mitte geben.

In den kalten Backofen geben und bei 160 °C Umluft etwa 30 Min. backen.

Rhabarber-Muffins

(16 Stück)

Ca. 300 g Rhabarber waschen, putzen und in kleine Stückchen schneiden.

120 g Butter oder Pflanzenmargarine mit
170 g braunem Zucker und
1 Päckchen Vanillezucker schaumig schlagen
3 Eier unterschlagen.

350 g Weizenmehl (halb Type 405 und halb Vollkornmehl-) mit
2 TL Backpulver und
50 g gehackten Mandeln vermischen.

Mehlmischung und Rhabarber unter die Buttermischung heben – nicht rühren. Der Teig wird recht fest.

In den kalten Ofen schieben und bei ca. 180 °C Umluft ca. 25 bis 30 Min. backen.



Himbeer-Muffins

(12 Stück)

80 g Butter oder Pflanzenmargarine schmelzen und mit
1 Ei und
180 ml Milch vermengen.

In einer zweiten Schüssel

190 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl mit
2 TL Backpulver,
100 g Zucker,
1 Msp. gemahlener Vanille und
1 Prise Salz mischen.

Buttermischung und Mehlmischung miteinander verrühren.

Von

150 g gefrorenen Himbeeren 12 Stück für die Dekoration zurücklegen.
Die restlichen gefrorenen Himbeeren unterheben.

In 12 Muffin-Förmchen füllen. Eine Himbeere zur Deko jeweils in die Mitte geben und etwas eindrücken.

Im vorgeheizten Backofen bei 160 °C Umluft ca. 20 Min. backen.

Tipp:

Evtl. kurz vor dem Servieren etwas mit Puderzucker bestäuben.

Der Clou sind die *gefrorenen* Himbeeren. Sie behalten beim Backen ihre Form und werden nicht matschig.

Variation:

Etwa dieselbe Menge gefrorene Heidelbeeren verwenden.



Apfel-Muffins mit Zimt-Kruste

(12 Stück)

120 g Butter oder Pflanzenmargarine schmelzen und mit
2 Eiern,
150 g Zucker,
1 Päckchen Vanillezucker sehr gründlich schaumig-cremig schlagen.

200 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl mit
50 g Weizenmehl, Type 405,
1 TL Backpulver,
½ TL Natron und
1 Prise Salz mischen.

Mehlmischung zur Buttermischung geben und unterheben. Die Masse wird recht fest, daher schon recht bald

250-300 g geriebene säuerliche Äpfel unterheben.

In 12 Muffinförmchen füllen.

Zimtstreusel:

50 g braunen Zucker mit
1 EL Mehl und
1 gestr. TL Zimt vermischen.
1 EL Butter in Flöckchen dazu geben, mit den Fingern unterkneten und dabei zerkrümeln.

Diese Mischung auf die Muffins geben.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft ca. 30 Min. backen.



Kirschkuchen, dunkel vom Blech

(20 Stück)

2 Gläser Sauerkirschen in einem Sieb abtropfen lassen.

200 g bittere Schokolade reiben.

400 g Butter oder Pflanzenmargarine mit

330 g Zucker schaumig rühren.

8 Eigelb (Eiklar aufheben) hinzugeben und cremig-schaumig rühren.

Etwas Rum-Aroma hinzugeben.

100 g Weizenvollkornmehl mit

200 g Instant-Haferflocken,

1 Päckchen Backpulver und

½ TL Zimt vermischen und unter die Eier-Fettmasse rühren.

Ebenfalls die geriebene Schokolade und

250 g gemahlene Mandeln unterrühren.

Die 8 Eiklar steif schlagen und unterheben. Die Sauerkirschen in Mehl wälzen und anschließend ebenfalls unterheben.

Ein Backblech (Fettpfanne) einfetten und mit Haferflocken ausstreuen oder das Blech mit Backpapier auslegen. Den Teig einfüllen und glatt streichen.

In den kalten Backofen geben und bei 170 °C Umluft 30-40 Min. backen.

Falls der Kuchen zu dunkel wird, mit Alufolie abdecken. Garprobe machen, evtl. noch 10 Min. im abgeschalteten Ofen nachbacken.



Marmorkuchen

(ca. 15 Stück)

300 g Pflanzenmargarine mit
250 g Zucker,
1 Päckchen Vanillezucker und
1 Prise Salz
schaumig rühren.

5 Eier
unterrühren und weiter schaumig rühren.

250 g Weizenmehl, Type 405, besser 1050 und
250 g Vollkornmehl mit
1 Päckchen Backpulver vermischen und abwechselnd mit
125-150 ml Milch unterrühren.

1/3 des Teiges in eine andere Schüssel umfüllen.

30 g Kakaopulver (ohne Zucker) mit
25 g Zucker mischen und mit
2-3 EL Milch glatt rühren.
Unter das eine Drittel Teig rühren.

Teige abwechselnd, beginnend mit dem hellen Teig, in Schichten in eine große oder 2 kleine mit Backpapier ausgelegte Kastenform(en) füllen.

In den kalten Backofen schieben und bei 170 °C Umluft ca. 50 Min. backen.
Mit einem Holzstäbchen die Garprobe machen: In den Kuchen stechen; wenn beim Herausziehen noch Teig anklebt, weiterbacken.
Evtl. noch 10 Min. bei ausgeschaltetem Ofen ruhen lassen.

Alternativ:

Muffins aus dem Teig backen (kürzere Backzeit!).



Tortenboden für ein Backblech

(für 20 Stück)

150 g Pflanzenmargarine mit
150 g Zucker und
2 Päckchen Vanillezucker weißlich-cremig rühren.

2 Eier,
ca. ½-1 TL Orangenschale (z. B. Orangeback von Schwartzau oder Orangenfrucht von Dr. Oetker) und
10-12 EL Milch hinzufügen und schaumig rühren.

150 g Weizenvollkornmehl,
150 g Stärke und
2 gestr. TL Backpulver
miteinander vermischen und zum Teig geben. Unterrühren. Wenn der Teig zu fest ist um ihn zu verstreichen, noch
2 EL Milch unterrühren.

Auf ein mit einem Backpapier ausgelegten Backblech gleichmäßig verstreichen.

In den kalten Backofen schieben und bei 200 °C Umluft ca. 20 bis 25 Min. backen.

Nach dem Erkalten mit Früchten belegen und anschließend Tortenguss (2 Päckchen) darüber geben.

Varianten:

Frische Erdbeeren: ca. 4 Schalen à 500 g

Sauerkirschen aus dem Glas: ca. 3 Gläser



Obst-Streusel-Kuchen

(1 Blech)

150 g Pflanzenmargarine mit
150 g Honig oder Zucker
3 Eiern
1 Prise Salz
1 Prise Vanillezucker und
abgeriebener Schale einer unbehandelten Zitrone schaumig schlagen.

Nach und nach

400 g Weizenvollkornmehl, gemischt mit
½ Päckchen Backpulver zugeben und unterrühren.

Teig auf ein gefettetes Backblech streichen und mit

1,5 kg Obst (Äpfel, Pflaumen, Kirschen,...) belegen.

Streusel:

125 g weiche Butter mit
75 g Honig leicht verrühren.
125 g gemahlene Mandeln,
etwas Zimtucker und
150-175 g Weizenvollkornmehl darüber verteilen. Mit zwei Gabeln untermengen, so
dass Streusel entstehen. Gleichmäßig über dem Obst verteilen.

In den kalten Backofen geben und bei 160 °C Umluft ca. 40 Min. backen.



Honig-Nuss-Kugeln

(ca. 60 Stück)

100 g Sesam

In einer Pfanne ohne Fettzugabe leicht rösten und abkühlen lassen.

125 g Butter mit

150 g Honig,

1 Prise Salz,

½ TL Zimt und

1 Ei

schaumig rühren.

200 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl

70 g gemahlene Haselnüsse oder Mandeln

gerösteten Sesam

in die Schaummasse einrühren und gut durchkneten.

Den Teig zu einer Kugel formen und eine Stunde kühl stellen.

Ein Backblech mit Backpapier belegen und aus dem Teig kleine Kugeln formen und auf das Blech setzen. In den kalten Ofen schieben und bei 160 – 170 °C (Umluft) ca. 20 – 30 Min. backen bis die Kugeln hellbraun sind.

Die Kugeln halten sich in einer Dose bei Raumtemperatur mehrere Tage.

Ergibt etwas 60 Stück.

Varianten:

Die Kugeln eignen sich hervorragend zur Resteverwertung: Anstelle der Nüsse können auch Mandeln genommen werden oder eine Mischung, anstelle des Sesams andere Ölsaaten (z. B. Sonnenblumenkerne gehackt) und/oder Trockenfrüchte, gehackt oder auch Kokosflocken. Auch ein wenig klein gehacktes Orangeat oder Citronat schmeckt sehr lecker.

Sehr schön sehen die Kugeln aus, wenn man sie in Sesam oder gehackten Nüssen, Mandeln, Sonnenblumenkernen wälzt.



Tipps für das Backen mit Vollkornmehl

Einkauf von Vollkornmehl

Im Supermarkt werden u. a. folgende Weizenmehle angeboten:

Mehltype 405 = helles Mehl

Mehltype 1050 = etwas dunkleres Mehl, enthält mehr Schalenanteile des Weizenkorns, daher der höhere Gehalt an Mineralstoffen (erkennbar an der Typenzahl) und Vitaminen

Vollkornmehl = Mehl bei dem das gesamte Weizenkorn vermahlen ist = dunkleres Mehl, die Schalenbestandteile sind fein vermahlen, aber noch sichtbar.

Im Reformhaus oder Bioladen gibt es auch frisch gemahlene Vollkornmehl, dann meist in Bio-Qualität. Beim Einkauf bitte darauf achten, dass das Mehl wirklich sehr fein gemahlen ist, dann lässt es sich für Kuchen besser verarbeiten. Dasselbe gilt für im Haushalt selbst gemahlene Vollkornmehl.

Einsatz von Vollkornmehl für Kuchen, Muffins, Waffeln

Vollkornmehle der unterschiedlichen Hersteller verhalten sich auch leicht unterschiedlich. Allen gleich ist, dass sie in der Regel mehr Flüssigkeit binden als Mehl der Type 405. Allerdings brauchen sie dafür Zeit. Deshalb lässt man Teige mit Vollkornmehl am besten einige Minuten bis zu ½ Stunde ruhen und prüft anschließend, ob noch Flüssigkeit hinzugegeben werden muss.

Die „normalen“ Küchenrezepte auf Basis von Mehl der Type 405 gelingen nicht immer und schmecken auch oft nicht so gut, wenn man einfach die Type 405 gegen Vollkornmehl eins zu eins austauscht. Die unten stehenden Tipps tragen dann zu einem guten Gelingen bei.

Übrigens: Die Type 405 kann problemlos gegen die Type 1050 ausgetauscht werden.

Tipps für die Verwendung von Vollkornmehl

- Vollkornmehl nimmt mehr Wasser auf als helles Mehl. Deshalb bis zu $\frac{1}{3}$ mehr Flüssigkeit hinzugeben und bis zu einer halben Stunde quellen lassen.
- Vollkornmehl hat einen starken Eigengeschmack. Die Teige sollten stärker gewürzt werden, z. B. mit Vanille, Anis, Zimt, Zitrone usw.
- Kuchen mit Vollkornmehlen benötigen nicht so viel Zucker. Die Zuckermenge kann gegenüber den „normalen“ Rezepten reduziert werden, je nach Geschmack bis auf die Hälfte der Menge.
- Anstelle von Zucker kann die gleiche Menge Honig verwendet werden. Er hat den Vorteil, gleichzeitig zu würzen. Wird jedoch ständig und in jedem Rezept Honig eingesetzt, bekommen die Kuchen eine Art Einheitsgeschmack.