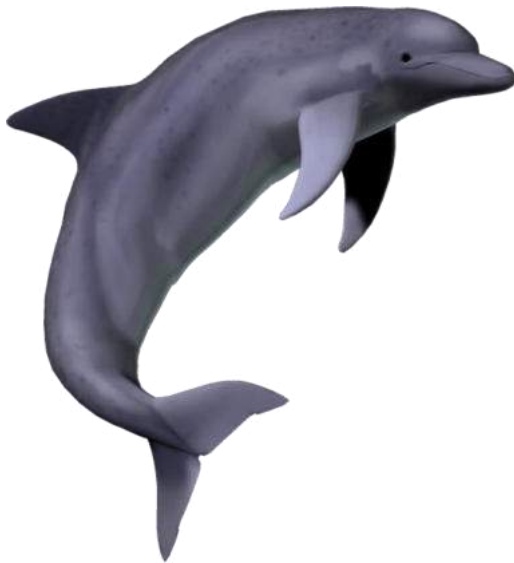


Kochen

und

Backen

- ohne raffinierten Zucker –



ASS-Hypnose.de

Es ist besser
ein Gericht Kraut mit Liebe
als ein gebratener Ochse mit Haß.
Salomo

© 2021 Antje Siebert
1. Auflage

Printed in Germany

Inhaltsverzeichnis:

1)	Nudeln	4
2)	Reis	11
3)	Kartoffeln	15
4)	Fleisch	20
5)	Gemüse	26
6)	Salat	30
7)	Herzhaftes vom Blech	35
8)	Dessert	42
9)	Süße Leckereien	46
10)	Kuchen	53
11)	Brot	60
12)	Knabbergebäck	66

Nudeln



Spätzle

Zutaten:

250g Mehl oder Dinkelmehl
5 Eier
80g Butter
Salz

Zubereitung:

- 1) Vermenge Mehl und Eier. Schlage sie solange, bis sich im Teig Blasen bilden. Der Teig muss zäh fließen.
- 2) Erhitze nun einen großen Topf Salzwasser bis es kocht.
- 3) Gebe einen Teil des Teiges in die Presse, lege die Presse auf den Topf und drücke den Teig langsam in das kochende Wasser.
- 4) Lasse es ca. 2 Minuten kochen.
- 5) Nimm die Spätzle nun mit einer Schaumkelle heraus und gebe sie in ein Sieb.
- 6) Nun müssen die Spätzle noch mit kaltem Wasser übergossen werden.
- 7) Verfahre mit dem restlichen Teig ebenso.
- 8) Die Spätzle schmecken besonders gut, wenn Du sie anschließend in zerlassener Butter schwenkst oder sie anbrätst.



Grüne Nudeln mit Schinken-Sahne-Sauce

Zutaten:

500g grüne Nudeln oder Erbsennudeln
200g gekochter Schinken
150g frische Erbsen
1/8l Sahne
Knoblauch
Salz
Pfeffer
Öl
Parmesan



Zubereitung:

1. Nudeln 5 Minuten in viel Salzwasser kochen und abtropfen lassen.
2. In einer Pfanne etwas Öl warm werden lassen, die Sahne dazugeben, erhitzen.
3. Die Erbsen und den in Streifen geschnittenen Schinken dazu geben.
4. Mit Knoblauchpulver, Pfeffer und Salz abschmecken.
5. Die Sauce über die Nudeln gießen und etwas stehen lassen.
6. Dann gibt man noch etwas Sahne dazu, bis alles cremig wird. Mit geriebenen Parmesan überstreuen.

Sauce Carbonara

Zutaten:

4 Eigelb
4 EL Sahne
50g Parmesan
100g Schinkenspeck
1 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Mische das Eigelb mit der Schlagsahne Dann rühre nach und nach die Hälfte des Parmesankäses unter. Nun schmecke mit Salz und Pfeffer ab.
2. Schneide Schinken oder Speck in Streifen. Dann brate sie in heißem Öl 3-4 Minuten an, füge die Nudeln hinzu und erhitze alles kurz.
3. Schalte nun die Herdplatte aus.
Gebe die Ei-Sahne-Käse-Mischung zu den Nudeln, vermische alles gut und bestreue es mit dem restlichen Parmesan.

Sauce Bologneser Art

(einfache Art)

Zutaten:

500g Hackfleisch
1 kl. Dose geschnittene Champignons
1 Dose geschälte Tomaten
Tomatenmark
1-2 Tassen Rotwein
1 Zwiebel
Öl zum Anbraten
Salz
Pfeffer
Paprika



Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und würfeln
2. Zwiebelwürfel in Öl andünsten
3. Hackfleisch dazu und beides anbraten
4. Die Dose Tomaten hinzu und gut verrühren
5. Rotwein hinzu
6. mit Tomatenmark andicken
7. würzen

Bolognesesauce

Zutaten:

- 500 g Hackfleisch
- 2 Zwiebeln
- 1 kg Tomaten
- 500 g frische Pilze
- ¼ Liter Rotwein
- 3 EL Olivenöl
- 3 EL Kräuter der Provence

Zubereitung:

- 1) Die Tomaten zum Enthäuten kurz in kochendes Wasser legen. Wenn die Haut aufspringt kannst das Wasser abgießen, die abkühlen lassen und enthäuten. Anschließend in einem großen Topf mit einem Pürierstab zerkleinern.
- 2) Pilze in Scheiben schneiden und in 1 EL Olivenöl anbraten.
- 3) Hackfleisch und gehackte Zwiebeln in jeweils 1 EL Olivenöl anbraten.
- 4) Pilze, Hackfleisch, Rotwein, Kräuter und die Zwiebeln zu den Tomaten in den Topf geben, aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sauce Bologneser Art

(für Genießen)

Zutaten:

2 Zwiebeln
1 mittelgroße Möhre
4 EL Butter
500g gem. Hackfleisch
500g frische Champignons
1 kg Tomaten
1 Tube Tomatenmark
½ Liter trockenen Rotwein
Kräuter der Provence
Pfeffer
Salz
1/8 L Sahne
Olivenöl

Zubereitung:

1. Die Tomaten kurz in kochendes Wasser geben und dann schälen. Anschließend mit einem Mixer grob zerkleinern.
2. Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
3. Kleingewürfelte Zwiebeln und gewürfelte Möhre in Olivenöl ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.
4. Butter und Hackfleisch hinzufügen, verrühren.
5. Champignons unterrühren und weiter anbraten.
6. Tomaten, Tomatenmark, Rotwein und Gewürze zugeben und alles ca. 1 Stunde bei kleiner Hitze ohne Deckel schmoren lassen.
7. Die Sauce mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Reis



Chinesische Pfanne süß-sauer

Zutaten:

400g Schweinefleisch/ Pute

Marinade:

1 EL dunkle Sojasoße
1 EL Reiswein oder Sherry
Salz
Pfeffer

Teig:

1 Ei
1 El Mehl
3 El Maisstärke

Soße:

3EL Tomatenketchup
3 EL Essig (eher weniger)
3 EL Agavendicksaft
1 EL Ananassaft (eher mehr)
1 TL Sojasoße

Pilze
1 Möhre in Streifen geschnitten
1 Knoblauchzehe fein gehackt
1 Zwiebel (viertel Scheiben)
3 Paprika (rot, gelb, grün)
½ Tasse Ananaswürfel
1 Gewürzgurke
1 Tasse Bambussprossen
Sojasprossen
1 El Maisstärke, in Wasser angerührt

Zubereitung:

1. Fleisch klein schneiden.
2. In Marinade 20 Minuten stehen lassen.
3. Teig anrühren, über Fleisch geben.
4. Gut mischen.
5. Fleischstücke einzeln in Öl braten, bis knusprig.
6. Abtropfen.
7. Zutaten mischen.
8. 2 EL Öl, Knoblauch, Gemüse und Pilze in Pfanne andünsten, Soße dazu, zum Kochen bringen, mit Maisstärke binden.
9. Fleisch dazu und aufkochen.



Milchreis

Zutaten:

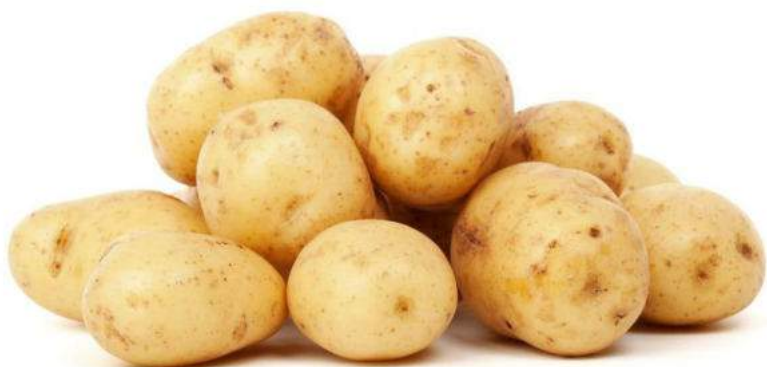
- 1 Tasse Reis
- 3 Tassen Milch
- Agavendicksaft

Zubereitung:

1. Reis und Milch zusammen aufkochen.
2. Eine halbe Stunde bei ganz kleiner Flamme ziehen lassen.
3. Agavendicksaft unterrühren



Kartoffeln



Himmel und Erde

Zutaten:

1,5 kg Kartoffeln
500g Äpfel
Salz
Agavendicksaft
Obstessig
Pfeffer
100g Räucherspeck (gewürfelt)
2 Zwiebeln

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen und würfeln.
2. Äpfel schälen und vierteln.
3. Kartoffeln und Äpfel mit einem 1/2L Wasser aufsetzen.
4. Etwas Salz zugeben und bei schwacher Hitze zum Kochen bringen.
5. Ca. 20 Minuten garen.
6. Mit Salz, Pfeffer, Agavendicksaft und Essig abschmecken.
7. Den gewürfelten Speck mit der Zwiebel anbraten und über das fertige Gericht geben.

Kartoffelpuffer

Zutaten:

10 große rohe Kartoffeln
3 Eier
2 Zwiebeln
Salz und Pfeffer
etwas Mehl

Zubereitung:

1. Kartoffeln grob reiben.
2. Kartoffelmasse in ein Sieb geben und dabei den Saft in einer Schüssel auffangen.
3. Zwiebeln schneiden.
4. Kartoffelmasse, Zwiebeln, Eier, Salz und Pfeffer vermengen.
5. In der Schüssel mit dem Kartoffelsaft hat sich unten die Stärke abgelagert. Den Saft vorsichtig wegschütten und die Stärke zur Kartoffel-Zwiebelmasse hinzugeben.
6. Etwas Mehl unterrühren, damit es nicht zu flüssig wird.
7. Braten.

Kartoffelpüree

Zutaten:

1kg rohe geschälte Kartoffeln
50g Butter
¼ L Milch
Salz

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln kochen.
2. Die heißen Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken oder im Topf mit einem Stampfer zerdrücken.
3. Dann die weiche Butter flöckchenweise unterrühren.
4. Mit Salz würzen.
5. Milch und/ oder Schlagsahne erhitzen und nach und nach unter die Kartoffelmasse rühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Pommes Frites

- selbstgemacht -

Zutaten:

Kartoffeln
Öl
Sauce nach Belieben



Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen. Erst in Scheiben, dann in Stäbchen schneiden.
2. Waschen, sorgfältig trocken tupfen und Öl erhitzen.
3. Die ideale Hitze ist erreicht, wenn ein Holzspieß im Öl Bläschen erzeugt.
4. Portionsweise Kartoffelstäbchen zugeben und ca. 3 Minuten frittieren.
5. Herausnehmen, abtropfen und abkühlen lassen.
6. In heißem Öl die vorfrittierten Kartoffeln in ca. 2 Minuten backen.

Fleisch



Hähnchen

Zutaten:

1 Hähnchen
3 geschälte und entkernte Äpfel
Zitronensaft einer Zitrone
Salz
Pfeffer
Paprika
Öl



Zubereitung:

1. Hähnchen auftauen lassen, Innereien entnehmen und Hähnchen waschen.
2. Geachtelte Äpfel mit Zitronensaft beträufeln.
3. Hähnchen mit Äpfeln füllen.
4. Würzen und mit Öl einpinseln.
5. In der Fettpfanne im Backofen ca. 1 Stunde bei 200°C backen.
6. Dabei muss das Hähnchen immer wieder mit dem eigenen Saft übergossen werden, damit es schön knusprig wird.

Hamburger

Zutaten:

- 500g Hackfleisch
- 1 feingehackte Zwiebel
- 1 Ei
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Öl
- 4 weiche Sesambrötchen
- 4 Salatblätter
- 2 in Scheiben geschnittene Tomaten
- 2 Essiggurken in Scheiben
- 4 Scheiben Käse
- 4 TL Mayonnaise
- 4 TL Ketchup



Zubereitung:

1. Zutaten bereitstellen.
2. Hack, feingewürfelte Zwiebel und 1 Ei in eine Schüssel geben.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Hackfleisch und Zutaten gut vermischen.
5. Hände anfeuchten, damit sich der Hackfleischteig besser formen lässt.
6. Mit den angefeuchteten Händen 4 Frikadellen formen.
7. Bei mittlerer Hitze in Öl braten.
8. Brötchen halbieren, die untere Hälfte mit je 1 Salatblatt, Gurken, Hacksteak, Tomatenscheiben, 1 Scheibe Käse und je 1 TL Ketchup und Mayonnaise belegen. Die obere Hälfte des Brötchens darauf klappen.

Hühnerfrikassee

Zutaten:

1 Hähnchen
1 EL Butter
1 EL Mehl
1 L Wasser
1 Bund Suppengrün
¼ L Sahne
250g Spargel
200g Champignons
2-3 geviertelte Artischockenherzen
2 Eigelb
1 Zitrone
1 Glas Kapern
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

1. Das Huhn in 6-8 Portionsstücke schneiden und bei mittlerer Hitze anbraten.
2. Mit Mehl bestäuben und 1 L Wasser zugießen. Suppengrün hineinlegen und Sahne zugießen. Mit ¼ TL Salz würzen und 1 ½ Stunden auf kleiner bis mittlerer Stufe garen lassen. (Häufig umrühren, es kann anbrennen).
3. Das Suppengrün und die Hühnerteile herausnehmen. Das Fleisch von den Knochen lösen, in Stücke schneiden, Haut entfernen und in die Sauce legen.
4. Spargel in Stücke schneiden, der Sauce begeben und 15 Minuten garziehen lassen.
5. Champignons und Artischocken hinzugeben und das Frikassee aufkochen lassen. Vom Herd nehmen.

6. Eigelb hinzufügen und gut verrühren, nicht mehr aufkochen.
7. Mit dem Saft einer Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit gehackter Petersilie und Zitronenachteln servieren.

Schnitzel

nach westfälischer Art

Zutaten:

Schnitzel
Mehl
Ei
Paniermehl
Senf
Salz
Pfeffer
Öl oder Margarine



Zubereitung:

1. Schnitzel klopfen und würzen.
2. Von beiden Seiten reichlich mit Senf bestreichen
3. Panieren
4. In Öl ausbacken.

Gemüse



Auberginen-Reispfanne

(für eine Person)

Zutaten:

1 mittelgroße Aubergine (200g)	Salz
45g Reis	Pfeffer
1 kleine Möhre	½ Tasse Gemüsebrühe
1 Tomate	1 TL Sonnenblumenkerne
1 Scheibe Käse	7 EL Dickmilch
2 TL Tomatenmark	1 TL Öl
Rosmarin	Zitronensaft
Cayennepfeffer	

Zubereitung:

1. Die Aubergine in einem geschlossenen Topf 10 Minuten mit etwas Salzwasser vorgaren, zwischendurch einmal umdrehen.
2. Reis kochen.
3. Den Reis mit einer gehackten Möhre mischen.
4. Die vorgegarte Aubergine und eine Tomate in Scheiben schneiden, eine Scheibe Käse würfeln.
5. Gemüsescheiben mit Reis in eine Pfanne schichten.
6. 2 TL Tomatenmark, Rosmarin, Salz, Pfeffer und Gemüsebrühe verrühren und über das Pfannengericht gießen.
7. Käsewürfel und Sonnenblumenkerne darüber streuen.
8. Zugedeckt einige Minuten erhitzen.
9. Dazu gibt eine Sauce aus Dickmilch, Öl, Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer.

Brokkoli-Torte

Zutaten:

1kg Brokkoli
1 Packung tiefgekühlter Blätterteig
Mehl
2 EL Butter
½ Zitrone
Salz
Pfeffer
8 Eier
1/8 L Sahne
geriebener Käse
Butterflöckchen

Zubereitung:

1. Brokkoli putzen und blanchieren.
2. Gut abtropfen lassen
3. Blätterteig auftauen lassen, auf bemehlter Fläche zu einer dünnen Scheibe ausrollen.
4. Eine kalt ausgespülte Springform (Ø 26-28cm) mit dem Teig auslegen, Rand hochziehen.
5. Brokkoli in 2 EL Butter und dem Zitronensaft wenden, salzen und pfeffern.
6. Abgekühlt in die Springform füllen.
7. Eier, Mehl, Sahne, Salz und Pfeffer leicht verquirlen.
8. Auf das Gemüse verteilen.
9. Mit geriebenen Schnittkäse dick bestreuen.
10. Mit Butterflöckchen belegen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C /Gas: Stufe 3 etwa 60 Minuten backen.
11. Falls die Oberfläche zu stark bräunt, mit Alufolie abdecken.

Zucchini Frikadellen

Zutaten:

2 Zucchini
2 Eier
2 EL Mehl
1 Zwiebel
3 TL Thymian
2 EL gehackte Petersilie
1 Knoblauchzehe
1/2 TL Muskatnuss
Pfeffer
Salz
Etwas Zimt
Öl



Zubereitung:

1. Zucchini grob raspeln und auf einem Tuch verteilen und mit Salz betreuen. Lasse es kurz ziehen und drücke dann die Feuchtigkeit aus.
2. Verrühre anschließend die Zucchini mit den Eiern
3. Zwiebel schälen und würfeln
4. Knoblauchzehe hacken
5. Rühre das Mehl unter
6. Gib nun die Kräuter und Gewürze hinzu
7. Frikadellen dann bei mittlerer Hitze in der Pfanne aus.

Salat



Chicoreesalat

Zutaten:

Chicoree
1 kl. Joghurt
1 Zitrone
1-2 TL Agavendicksaft
1 Orange

Zubereitung:

1. Den Strunk des Chicoree ausgiebig entfernen, damit er nicht bitter ist.
2. Den Chicoree in Streifen schneiden und in eine Schüssel geben.
3. Die Orange schälen und in kleine Stücke schneiden und hinzu geben.
4. Joghurt, Zitronensaft und Agavendicksaft mischen.
5. Die Joghurtsauce mit den Chicoree vermengen.

Möhrensalat

Zutaten:

geraspelte Möhren
geraseplter Apfel
1 Zitrone
1-2 TL Agavendicksaft

Zubereitung:

Zitronensaft und Zucker mischen und gut mit den Möhren vermengen.



Westfälischer Kartoffelsalat

Zutaten:

Pellkartoffeln
Mayonnaise / evt. Joghurt
3 hartgekochte Eier
2 Äpfel
2-3 Tomaten
4-5 große Essiggurken
1 Tasse Sud der Essiggurken
evt. 1 Schale Fleischsalat
Salz
Pfeffer



Zubereitung:

1. Pellkartoffeln in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.
2. Eier, Äpfel, Tomaten und Essiggurken klein schneiden und hinzugeben.
3. Mayonnaise hinzu. Eventuell Joghurt, damit es nicht so fettig wird.
4. Essigsud, Salz und Pfeffer hinzu und gut verrühren.
5. Je nach Geschmack kommt die Variation mit Fleischsalat sehr gut an.

Schwäbischer Kartoffelsalat

Zutaten:

500g festkochende Kartoffeln
2 Zwiebeln
1/8L Brühe
1 EL Senf
Essig
Öl
Salz
Pfeffer
Muskat

Zubereitung:

1. Koche Pellkartoffeln
2. Hacke die Zwiebeln klein
3. Pelle die noch warmen Kartoffeln und schneide sie in hauchdünne Scheiben.
4. Gebe die heiße Brühe hinzu und mische alles
5. Nun gebe das Öl, den Essig und den Senf hinzu, wieder mischen
6. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Der Salat wird warm gegessen.

Herzhaftes vom Blech



Pizza

Hefeteig:

Zutaten:

300g Mehl
25g Hefe
1 Ei
2 Eßl. Öl
1 gestr. Teel. Salz
1 Prise Zucker
1/8L Milch oder Wasser

Zubereitung:

1. Mehl in eine Schüssel sieben.
2. In die Mitte eine Mulde drücken und die Hefe hineinbröckeln. Zucker drüberstreuen und mit 4 Eßl. lauwarmer Milch verrühren. Schüssel mit einem Tuch bedecken und den Vorteig 20 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
3. Die restliche Milch, Salz, Eier (Zimmertemperatur) und das Fett zufügen und alles so lange verkneten und schlagen, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst und Blasen wirft. Die Schüssel wieder zudecken und den Teig weitere 30 Minuten gehen lassen (mindestens bis zur doppelten Menge).
4. Den Teig auf einem bemehlten Backblech beliebig ausformen.
5. Vor dem Backen zugedeckt nochmals 10 Minuten stehen lassen.

Belag:

Zutaten:

1 Tube Tomatenmark
1 Dose Tomaten
nach Lust und Laune
Gouda

Zubereitung:

1. Tomatenmark mit Oregano, Pfeffer, Salz, Paprika etc. mischen und auf den Teig streichen.
2. Den Rest an Zutaten auch draufschmeißen.
3. Dann den Käse.
4. 15-20 Min. bei 225° backen.

Pizzataschen

Teig:

Zutaten:

250g Mehl (Dinkel Type 630)
125g Magerquark
4 EL Milch
4 EL Olivenöl
1 Ei
1 TL Salz
1 Backpulver

Zubereitung:

1. Alles zu einem Teig verkneten
2. 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Füllungen:

Hawaii

100 g gek. Schinken
100g Ananasstücke
½ Becker Schmand
100g geriebenen Käse
1 Knoblauchzehe
Salz
Pfeffer

Tonno:

1 Dose Thunfisch
1 Zwiebel
1 Tomate
Tomatenmark
1 Knoblauchzehe
Salz

Pfeffer

Zubereitung:

Alles kleinschneiden und vermengen.

Teigtaschen:

Zusätzliche Zutaten:

1 Ei

Geriebener Käse

Zubereitung:

- 1) Teig ausrollen und in Quadrate schneiden.
- 2) Soße in die Mitte des Quadrates geben.
- 3) Die Ecken des Quadrats in der Mitte zusammenfügen und mit ein wenig aufgequirltem Ei verbinden.
- 4) Quadrate mit Eigelb bestreichen und geriebenen Käse bestreuen.
- 5) Bei 180 Grad 30 Minuten backen.

Zwiebelkuchen

Zutaten:

Teig:

500g Mehl
1/4L Milch
40g Hefe
1 Prise Kokosblütenzucker
1 Prise Salz
2 Eier
5 EL Öl

Belag:

1-1 ½ kg Zwiebeln
4 EL Öl
½ L saure Sahne
¼ L Milch
4 Eier
1 TL Kümmel
eine Prise Salz
schwarzer Pfeffer
100g Speck

Zubereitung:

1. Die Zutaten abmessen und auf Zimmertemperatur erwärmen.
2. Das Mehl in eine ausreichend große Rührschüssel sieben.
3. Die Milch in einem Topf auf kleiner Flamme erwärmen.
4. Die Hefe in die lauwarme Milch bröckeln.
5. 4 EL Mehl zufügen, alles zu einem dicken Brei verrühren.
6. Eine Prise Zucker hinzufügen.
7. Hefebrei unter einem Tuch 30 Minuten gehen lassen.
8. Das Mehl mit Salz mischen, eine Mulde hineindrücken.



9. Die Eier aufschlagen und dort hineingleiten lassen.
10. Die Butter in Flöckchen schneiden und obenauf geben.
11. Den Hefebrei aus dem Topf hinzugießen.
12. Alles miteinander zu einem glatten Teig verarbeiten.
13. Mit einem Tuch abdecken, zwei bis drei Stunden gehen lassen.
14. Den Teig nochmals energisch durchkneten.
15. Auf der bemehlten Arbeitsfläche einen halben Zentimeterdünn ausrollen.
16. Auf ein gefettetes Blech bereiten und mit der Gabel ein paarmal einstechen. Rundherum einen kleinen Rand formen, damit die Füllung nicht herauslaufen kann.
17. Zugedeckt eine halbe Stunde gehen lassen.
18. Inzwischen die Zwiebelringe auf einem Gurkenhobel in feine Ringe schneiden.
19. In heißem Öl andünsten, aber nicht bräunen.
20. Abgekühlt auf dem Teigboden verteilen.
21. Die restlichen Zutaten verquirlt darüber gießen.
22. Den Kuchen bei 190° C 45 Minuten backen.

Dessert



Fruchtjoghurt à la Antje

Zutaten:

500g Joghurt
1 Becher Sahne
1 Vanillestange
frische Früchte (je nach Jahreszeit)
Walnüsse
evt. Schokoladenraspeln aus zuckerfreier Schokolade

Zubereitung:

1. Sahne schlagen
2. Früchte schneiden und in eine Schüsselgeben.
3. Joghurt, Walnüsse und Schokoraspeln hinzu und gut verrühren.
4. Sahne vorsichtig unterheben

Moccajoghurt

Zutaten:

500g Joghurt
4 TL Instantkaffee
Süßungsmittel deiner Wahl

Zubereitung:

alles mischen!



Mousse au chocolat

Zutaten:

150g dunkle zuckerfreie Schokolade
3 Eier
½ L Sahne
2-3 EL Rum

Zubereitung:

1. Schokolade in Stücke brechen und im Wasserbad schmelzen.
2. Eier im Wasserbad schaumig schlagen und evtl. Likör zugeben.
3. Schüssel aus dem Wasserbad nehmen, Schokolade mit der Eimasse mischen.
4. Sahne steif schlagen.
5. Erst 1/3 der Sahne unter die Schokoladen-Ei-Masse heben, dann den Rest.



Süße Leckereien



Schokolade

Zutaten:

250g Kokosfett

80g Kakao

100g Kokosblütenzucker

170g Milchpulver

Zubereitung:

1. Kokosblütenzucker zu Puder malen (Im Zerkleinerer oder Kaffeemühle)
2. Kokosfett schmelzen lassen
3. Kakao im Fett verrühren
4. Kokosblütenzuckerpulver hinzugeben und vorsichtig verrühren
5. Zum Schluss das Milchpulver unterrühren. Dadurch wird die Masse sähmig
6. In eine Form geben und über Nacht auskühlen lassen.

Bounty

Zutaten:

8 EL Kokosmehl
6 EL Kokosöl
4 EL Kokosflocken
60 ml Kokosmilch
4 EL Chiasamen
Süßungsmittel nach eigenem Süßempfinden
Zuckerfreie Schokolade für den Überzug



Zubereitung:

1. Alles kneten, bis eine große Kugel entsteht. Diese im Kühlschrank 1 Stunde ruhen lassen.
2. Teig 1 cm dick ausrollen und in Streifen schneiden.
3. Streifen einfrieren
4. Schokolade schmelzen und die Streifen kurz drin wenden.
5. Auf einem Gitter auskühlen lassen

Puffreis

Zutaten:

120g gepuffter Dinkel

300g Schokolade

Zubereitung:

1. Schokolade schmelzen
2. Gepufften Dinkel hineingeben und gut verrühren
3. Masse in kleine Silikonbackformen füllen und auskühlen lassen.

Schoko Crossies

Zutaten:

1 Rezept zuckerfreie Schokolade

150g Cornflakes ohne Zucker

Zubereitung:

1. Die Schokolade vorsichtig schmelzen
2. Cornflakes untermischen
3. Kleine Häufchen auf Backpapier portionieren
4. Über Nacht fest werden lassen und in einem Glas oder einer Dose aufbewahren.

Lakritz

Zutaten:

70 g Kokosblütenzucker
5 g Geliermittel z.B. Agar Agar
160 g kaltes Wasser
30 g Butter
5 g Anispulver
20 g dunkles Apfelextrakt
Speisestärke für ein Stärkebett

Zubereitung

1. Speisestärke in eine ca. 2 cm hohe Form sieben. Dort nach Lust und Laune kleinen Formen hineindrücken.
2. Den Kokosblütenzucker zu Puder malen (Zerkleinerer oder Kaffeemühle)
3. Gebe alle Zutaten in einen Topf und koche es auf.
4. 3 Minuten kochen lassen
5. Warten bis der Schaum sich abgesetzt hat.
6. Die Masse vorsichtig mit einem Löffel in die Formen im Stärkebett geben.
7. Auskühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren.

Puddingbrezeln

Teig

Zutaten:

500 g Dinkelmehl 630
ca. 300 ml warme Milch
1 Pack Hefe
1 EL Agavendicksaft

Zubereitung:

1. Hefeteig herstellen und
2. Teig 3 Stunden gehen lassen.
3. Aus dem Teig Brezeln formen.

Puddingmasse:

Zutaten:

1 Vanille- oder Sahnepuddingpulver
4 EL Agavendicksaft
500ml Milch

Zubereitung:

Alles zu einem Pudding aufkochen

Puddingbrezeln

Den Pudding noch heiß in die Brezeln gießen.
Ca. 20 Minuten bei 175 Grad backen.

Kuchen



Dunkler Sauerkirschkuchen

Zutaten:

200g Margarine
180g Kokosblütenzucker
4 Eier
125g gem. Nüsse
125g Mehl
4 EL Rum oder 1 Flasche Rumaroma
100g geriebene zuckerfreie Zartbitterschokolade
1 TL Zimt
1 TL Backpulver
1 Packung gefrorene Sauerkirschen

Zubereitung:

1. Alle Zutaten, bis auf die Kirschen vermengen.
2. Den Teig in eine Springform füllen.
3. Kirschen gleichmäßig darauf verteilen und etwas eindrücken.
4. Bei 200° C ca. 1 Stunde backen.

Kalorienarmer Obstkuchen

Boden: Mürbteig

Zutaten:

100g Mehl
1 Messerspitze Backpulver
25g Agavendicksaft
25g Margarine
1 Eigelb
Zitronenaroma
ein wenig Wasser

Zubereitung:

Alles zu einem Teig verarbeiten und in den Kühlschrank stellen.

Belag:

Zutaten:

400g Äpfel
250g Magerquark
¼ l Milch
1 Puddingpulver (Zitrone, Mandel oder Vanille)
1 Eigelb
2 Eiweiß
Süßstoff wie 100g Zucker

Zubereitung:

1. Äpfel kurz andünsten und abtropfen lassen.
2. Quarkguss verrühren, Eiweiß zu Schnee schlagen, leicht weiter rühren.
3. 40 Minuten bei 200° backen.

Ergibt 12 Stück Kuchen, jedes hat 365 kj, nicht einmal 100 Kalorien.

Rhabarberkuchen

Zutaten:

Für den Teig:

250g Mehl
100g Kokosblüten-Zucker
1 Prise Salz
4 Eigelb
125g Butter

Für den Belag:

1,5kg Rhabarber
60 g Kokosblütenzucker
150g Agavendicksaft
4 Eiweiß
125g feingeriebenen Mandeln oder Walnüsse

Zubereitung:

1. Mehl, Zucker, Salz, Eigelb und Fett mischen und zu einem Teig kneten. 30 Minuten ruhen.
2. Den ausgerollten Teig auf ein Backblech legen und im Backofen bei 180° 5 Minuten vorbacken.
3. Den gewaschenen und in Stücke geschnittenen Rhabarber mit 375g Zucker bestreuen und auf dem Backblech verteilen.
1. 20 Minuten backen.
2. In der Zwischenzeit das Eiweiß steif schlagen und den Rest des Zuckers dazugeben.
3. Anschließend die Mandeln unterziehen.
4. Eiweißmasse auf den Kuchen streichen und im Ofen bei starker Hitze 250° 5-10 Minuten stocken lassen, bis dass der Kuchen leicht braun wird.

Apfelkuchen

Zutaten:

200g gemahlene Mandeln
4 Eier
70g Kokosblütenzucker
1 TL Backpulver
30g weiche Butter
1 TL Zimt
1 Prise Salz
4 säuerliche Äpfel (z.B. Boskoop)
Gehobelte Mandeln



Zubereitung:

1. Schäle die Äpfel und schneide sie in schmale Spalten.
2. Rühre Kokosblütenzucker, Eier und Zimt zu einem schaumigen Brei
3. Rühre die Butter unter den Brei
4. Gebe nun Mandeln und Backpulver in den Teig und verrühre es vorsichtig.
5. Gebe den Teig in eine Springform, drücke die Apfelstückchen hinein und bestreue alles mit den gehobelten Mandeln.
6. Bei 175 Grad ca. 50 Minuten backen.

Mohnkäsekuchen

Teig:

Zutaten:

100g gemahlene Mandeln
80g Dinkelmehl
1 Backpulver
150g gemahlenen Mohn
120g Kokosblütenzucker
120ml Öl,
120ml Wasser
4 Eier
2 Eigelb
2 Birnen

Zubereitung:

1. Alles – bis auf die Birnen - gut miteinander verrühren.
2. Die Birnen schälen, entkernen und in schmale Spalten schneiden.
3. Den Teig – bis auf die Birnen – in einer Springform verteilen

Käsemasse:

Zutaten:

250g Quark 20%
50g Kokosblütenzucker
20g Speisestärke
50g weiche Butter
2 Eiweiß
50g gehobelte Mandeln

Zubereitung:

1. Das Eiweiß zu Eischnee schlagen

2. Den Rest der Zutaten gut verrühren
3. Den Eischnee vorsichtig unterheben

Fertigstellung.

Zutaten:

2 Birnen

50g gehobelte Mandeln

Zubereitung:

1. Teig in eine Springform geben
2. Die Birnenspalten auf dem Kuchen verteilen.
3. Die gehobelten Mandeln drauf verteilen.
4. 50 Minuten bei 175 Grad backen

Brot



Arme Ritter

Zutaten:

Weißbrotscheiben
Ei
Butter
Zimt
Kokosblütenzucker
Apfelmus

Zubereitung:

1. Toastbrotscheiben in verquirltem Ei wenden.
2. In Butter auf beiden Seiten braten.
3. Mit Zimtzucker bestreuen.
4. Mit Apfelmus servieren.



Einfaches Brot

Zutaten:

500g Mehl
20g Hefe (zimmerwarm)
1 Prise Kokosblütenzucker
1/8 Liter lauwarmes Wasser
½ TL Salz

Zubereitung:

1. 5 EL Mehl, zerbröckelte Hefe, Zucker und bis zu 3/8 Liter Wasser in einer Schüssel rühren. An einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.
2. Das restliche Mehl mit dem Salz vermischen und darüber sieben. Alles zu einem festen Teig kneten.
3. Zu einer Kugel geformt unter einem Tuch eine weitere halbe Stunde gehen lassen.
4. Den Teig erneut durchwalken. Zu einem länglichem Laib formen und in eine ausgebutterte Katenform legen.
5. Nunmehr eine Stunde zugedeckt gehen lassen.
6. Mit einem spitzen Messer die Oberfläche längs aufschneiden, damit das Brot schön aufbrechen kann.
7. Im 200°C heißen Ofen 40 bis 50 Minuten backen.

Dinkelvollkornbrot mit Leckereien

Zutaten:

1 Pack Dinkelvollkornbrot
(Aldi-Nord oder Kaufland)
600 ml heißes Wasser
500g Walnüsse oder Saaten
oder wozu Du Lust hast



Zubereitung:

- 1) Alles gut verkneten
- 2) 3 – 4 Stunden gehen lassen
- 3) 2 Laibe formen und auf ein Backblech legen.
- 4) 45 Minuten bei 175 Grad backen.
- 5) Ich schneide die Brote in Scheiben und friere diese ein.
Zum Frühstück kommt eine gefrorene Scheibe in den Toaster.

Bananenbrot

Zutaten:

150g Mehl

1 Backpulver

500g Bananen ohne Schale

90 g Öl

Süßungsmittel nach Geschmack

Zubereitung:

1. Die Bananen im Mixer zu einem Mus zerkleinern
2. Alle weiteren Zutaten hinzugeben und verrühren.
3. Den Teig in eine Kastenform geben.
4. Ca. 25 Minuten bei 175 Grad backen.

Zuarkzopf

Zutaten:

300 g Mehl
150 g Quark
1 Ei
6 EL Milch
6 EL Öl
60 g Datteln
1 Backpulver
1 Prise Salz
1 Vanilleschote
100g Rosinen



Zubereitung:

1. Püriere die Datteln und gebe die Milch hinzu. Sehr gut mischen
2. Alle weiteren Zutaten hinzugeben und alles sehr gut verkneten.
3. 30 Minuten ruhen lassen
4. Aus dem Teig 3 Stränge formen und daraus einen Zopf flechten.

Verfeinerung:

1 Ei
1 EL Mandelblättchen
Das Ei verquirlen und auf den Zopf streichen.
Mit den Mandelblättchen bestreuen.

Ca. 30 Minuten bei 175 Grad backen.

Knabbergebäck

BUH

Blätterteig Bussenl

Zutaten:

- 1 Paket Tiefkühl-Blätterteig
- 1 Eigelb

Zum Garnieren:

Salz, Sesam, Mohn, Käse.....

Zubereitung:

1. Blätterteig auftauen lassen.
2. Formen ausstechen
3. Mit verquirltem Eigelb bestreichen (Nicht den Rand, sonst geht das Gebäck nicht auf) und Garnitur aufstreuen.
4. Auf ein mit kaltem Wasser abgespültem Backblech setzen.
5. Im vorgeheizten Backofen bei 220°C ca. 15 Minuten backen.

Schweizer Käsegebäck zum Knabbern

Zutaten:

Teig:

225g Mehl
1/8L Milch
20g geriebener Käse
15g Hefe
1TL Salz
1 Ei
35g Butter

Belag:

Ei
100g Käse
20g Paprika

Zubereitung:

1. Mehl, Milch, Ei, Hefe, Salz zu einem Hefeteig verarbeiten.
2. Käse unterkneten.
3. Dann Butter unterkneten.
4. 3-4mm dick ausrollen und ausstechen.
5. Mit Ei bestreichen und mit Käse und Paprika bestreuen.
6. Bei 180°C ca. 10 Minuten backen.

Schwäbisches Käsegebäck

Zutaten:

200g Mehl
50g geriebener Käse(Emmentaler)
125g Butter
200g Sauerrahm
Salz
Messerspitze Muskat

Zubereitung:

1. Alle Zutaten zusammenkneten
2. 1 Stunde kalt stellen
3. 3-4mm dick ausrollen
4. ausstechen
5. mit Eigelb bestreichen
6. Käse und Paprikapulver darauf streuen
7. Bei 180° C im vorgeheizten Backofen ca. 12 Minuten backen.