

MUUUUUSLETTER 9/16

von Dipl.oec.troph. Birgit Höfert, Ernährungswissenschaftlerin

APFELMUS MIT TOPFENCREME



Zutaten (10 Portionen)

10 Äpfel, säuerlich (z.B. Boskop)

Zubereitung

Äpfel waschen und ohne Stiel auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Äpfel im Backofen bei 120 °C weich backen und aus dem Ofen nehmen. Auskühlen lassen und durch die Flotte Lote passieren. In Gläser abfüllen, kühl aufbewahren oder gleich mit der Topfencreme servieren. Das beste Apfelmus der Welt! Apfelmus kann für alle Süßspeisen zum Süßen verwendet werden.

TOPFENCREME

Zutaten (10 Portionen)

500 g Topfen, mager
250 ml Schlagobers
Apfelmus

Topfen cremig rühren, geschlagenen Obers unterheben, mit Apfelmus je nach Geschmack süßen. Schmeckt perfekt!

SONNENBRÖTCHEN



Zutaten (20 Stück)

300 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
300 g Weizenmehl
1 Pck Trockenhefe oder 1 Würfel Hefe
360 g Joghurt
1 TL Salz
40 g Butter
1 Ei
150 g Sonnenblumenkerne

Zubereitung

Mehl, Hefe, 1/8 l lauwarmes Wasser, zimmerwarmes Joghurt, zerlassene Butter, Ei und Salz zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen. Kräftig durchkneten und die Sonnenblumenkerne einarbeiten. Nochmals gehen lassen. Teig zu einer Rolle formen und in 20 Stücke teilen, Brötchen formen und mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Auf einem Backblech zugedeckt nochmals gehen lassen. Im vorgeheizten Ofen bei 220 °C etwa 30 Minuten backen. Die ausgekühlten Brötchen mit Frischkäse bestreichen mit Salatblatt und Tomaten-Gurkenscheiben belegen. Eine vollwertige Jause!

Viel Spaß bei der Zubereitung
wünscht euch
Birgit Höfert



Notizen
