

MUUUUUSLETTER 1/23

KÄSEMUFFINS



Zutaten für 12 Stück

250 g	Mehl
100 ml	Rapsöl
2 EL	Sauerrahm
2	Eier
200 g	geriebener Käse
2 TL	Backpulver
	Salz, Kräuter

Zubereitung

Eier, Öl, Sauerrahm verquirlen, Mehl, Backpulver, Salz, Kräuter und Käse unterheben.
Auf zwölf Muffinförmchen aufteilen – am besten mit dem Eisportionierer einfüllen.
Bei 175 Grad im Backofen 20 – 25 Minuten backen.

MÜSLIRIEGEL



Zutaten für 1 Blech

2 Stk	Bananen
2 Stk	Äpfel
230 g	Basis-Müslimischung
30 g	geriebene Nüsse
30 g	Kokosflocken
5 EL	Honig
	Saft von einer Zitrone
	Rosinen nach belieben

Zubereitung

Äpfel zerreiben und Bananen mit Gabel zerquetschen.
Die Müslimischung mit Nüssen, Kokosflocken, Honig, Zitronensaft und Obstmus vermischen.
Anschließend 10 Minuten ruhen lassen.
Auf ein Backpapier ca. 1 cm hoch aufstreichen (oder in eine Müsli-Silikonform füllen) und ca. 20 Minuten bei 160 Grad backen.
Gleich nach dem Backen in Riegel schneiden, gut abkühlen lassen und in einer Tupperdose aufbewahren.



Anpassung für Kleinkinder (1-3 Jährige):

Nüsse fein gemahlen verwenden, Rosinen ggf. weglassen (Verschluckgefahr).

GERSTENSALAT



Zutaten für 4 Portionen

100 g	Rollgerste
200 ml	Wasser
2	Karotten, geraspelt
80 g	getrocknete Marillen
½	Frühlingszwiebel
60 g	Nüsse
3 EL	Olivenöl
	Saft einer Bio Zitrone
	Salz, Pfeffer, Ingwer, Kräuter

Zubereitung

Gerste 30 Minuten zugedeckt kochen und ausquellen lassen.
Zwischenzeitlich: Karotte fein raspeln, Marillen klein schneiden, Zwiebeln fein hacken, Nüsse grob hacken und trocken in einer Pfanne kurz anrösten. Öl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und geriebener Ingwer zu einer Salatsoße mischen.
Alle Zutaten gut mischen, mit der Soße marinieren, mit Kräutern abschmecken und gut durchziehen lassen.

Anpassung für Kleinkinder (1-3 Jährige):

Zutaten sehr fein schneiden, da Kinder Mischungen aus vielen verschiedenen Zutaten oft nicht mögen (Trennköstler).
Nüsse gegebenenfalls weglassen.

MANDARINEN-MUFFINS



Zutaten für 12 Stück

1 Dose	Mandarinen eingelegt
100 g	Zucker
1 Pck	Vanillezucker
180 g	Butter
3	Eier
120 g	Naturjogurt oder Skyr
180 g	Mehl
½ Pck	Backpulver

Zubereitung

Mandarinen in einem Sieb abtropfen lassen und beiseite stellen.
Zucker, Vanillezucker und Butter schaumig rühren. Anschließend Eier und Joghurt einrühren.
Gesiebes Mehl und Backpulver zum Schluss unterheben.
Teig in Muffinformen verteilen und Mandarinen zum Schluss eindrücken und auf den Muffins verteilen.
Im vorgeheizten Backrohr bei 180° C circa 25 min backen und abkühlen lassen.

ENGELSAUGEN



Zutaten für ca. 40 Stück

5 Stk	Getrocknete Aprikosen
3 Stk	Getrocknete Datteln
60 ml	Wasser
75 g	Butter, weich
200 g	Dinkelmehl
	Vanillegewürz, gemahlen
1 TL	Weinstein-Backpulver

Füllung: etwas Marmelade oder Obstmus wie Heidelbeer-Apfelmus

Zubereitung

Die getrockneten Früchte klein schneiden und ca. 20-30 Minuten in Wasser einweichen. Anschließend mit dem Einweichwasser pürieren.

Butter, Fruchtpüree, gemahlene Vanille, Mehl und Backpulver zu einem Plätzchenteig verkneten.

1-2 cm kleine Kugeln formen und auf ein Backblech legen. Den Backofen auf 170 Grad vorheizen.

Mit dem Stiel eines Holzkochlöffels kleine Mulden in die Kugeln drücken und diese mit Marmelade oder Obstmus füllen. Im Backofen ca. 15 Minuten backen.

BANANENKEKSE



Zutaten für ca. 60 Stück

1 Stk	Banane, sehr reif
125 g	Weizenmehl
125 g	Dinkelmehl
100g	Butter, weich

Zubereitung

Die reife Banane mit einer Gabel fein zerdrücken. Mehl in eine Schüssel geben, Butter in Flocken dazugeben und mit der Banane zu einem Teig verkneten.

Den Teig in Frischhaltefolie eingewickelt im Kühlschrank 30 Minuten kalt stellen.

Den Teig ausrollen auf einer bemehlten Arbeitsfläche und mit Formen Kekse ausstechen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Bei 175 Grad Umluft etwa 15 Minuten backen. Fertig!

