

HEIDELBEERMUFFINS



Zutaten für 12 Muffins

- 125 g Butter
- 110 g Zucker
- 2 Stk Eier
- 2 EL Vanillezucker
- 250 g Mehl, davon 125 g Vollkornmehl
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Natron
- Prise Salz
- 160 ml Buttermilch
- 200 g Blaubeeren

Zubereitung

Butter und Zucker verrühren bis die Masse luftig aufgeschlagen ist. Eier nach und nach hinzufügen. Mehl, Backpulver, Natron und Salz mischen. Buttermilch und Mehlmasse hinzufügen. Muffins Formen mit Papierformen auslegen und mit Teig zu $\frac{3}{4}$ füllen. Blaubeeren auf den Teig legen und leicht eindrücken, mit den Streuseln bestreuen und im Ofen 15-20 Minuten bei 170°C backen. Garprobe machen und abkühlen lassen

Tipp: aus 20 g Butter, 15 g Zucker, 1 EL Vanillezucker, 50 g Mehl und einer Prise Salz Streusel herstellen und vor dem Backen auf den Muffins verteilen.

COUSCOUS-SALAT



Zutaten für ca. 10 Portionen

- 300 g Couscous, Vollkornvariante
- 500 ml Wasser
- 4 EL Zitronensaft
- 5 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1/2 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Stk kleine Zucchini
- 1 Stk rote Paprikaschote
- 1/2 Bund Petersilie
- 200 g Feta

Zubereitung

Couscous in kochendem Wasser circa 15 Minuten quellen lassen. Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer zugeben und mit einem Löffel vermengen. Gemüse waschen und klein schneiden. Alles zusammen mit dem klein geschnittenen Feta unter die Couscousmasse heben. Gegebenenfalls noch mit Gewürzen abschmecken.



CHIA-MARMELADE



Zutaten für 10 Portionen

160 g	Himbeeren
2 TL	Chiasamen
2 EL	Wasser
	Agavendicksaft oder Honig (nach Bedarf)

Zubereitung

Die Beeren mit dem Wasser in einem Topf aufkochen lassen und ein wenig platt drücken. Anschließend Hitze reduzieren, die Chiasamen unter ständigem Rühren dazugeben, 2-3min eindicken lassen. Zum Schluss etwas Süße nach Geschmack dazugeben.

In einem Schraubglas abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp

Wer die Marmelade nicht stückelig mag, kann zuerst die Himbeeren aufkochen und durch ein Sieb drücken, um die Kerne zu entfernen.



SCHNELLE BRÖTCHEN



Zutaten für ca. 20 Stück

200 g	Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
250 g	Naturjoghurt
4 g	Salz
9 g	Backpulver

Zubereitung

Backofen auf 180° C Ober- und Unterhitze vorheizen. Alle Zutaten abwiegen und miteinander vermengen. Falls der Teig zu trocken ist, etwas Wasser beimengen.

Mit einem Löffel kleine Häufchen abstechen und auf ein Backblech setzen. Optional mit Sesam oder Sonnenblumenkerne verzieren.

Die Brötchen ca. 15 min den Backofen backen bis sie schön braun sind.

Anpassung für Kleinkinder (1-3 Jährige):

Chia Marmelade:
Ggf. die Marmelade vor dem Abkühlen pürieren, damit sie schön gleichmäßig wird.

Schnelle Brötchen:
Sonnenblumenkerne weg lassen.

FRÜHLINGSROLLEN



Zutaten für 12 Stück

250 g	Pizzateig gekauft (oder selbst hergestellt)
150 g	Friskäse
½ Stk	Lauchstange
1 Stk	Karotte
100 g	geriebener Käse

Zubereitung

Für die Füllung Lauch waschen, in feine Ringe schneiden. Karotte fein raspeln. Beides mit dem Friskäse und dem geriebenen Käse vermengen. Den Pizzateig in 10 gleichgroße Rechtecke schneiden. Am unteren Ende des Rechtecks einen Klecks der Füllung geben. Das Rechteck aufrollen und an beiden Enden wie eine Bonbonrolle einrollen.

Bei 200° Celsius im Backofen circa 20 Minuten backen.

Nach dem Auskühlen mit Schnittlauchblättern an den Enden eine Schleife binden.

TOPFENKÜCHLEIN



Zutaten für etwa 15 Stück

250 g	Topfen
2	Eier
80 g	Dinkelmehl oder Vollkornmehl
1 EL	Honig
	Salz

Zubereitung

Topfen, Eier, Mehl, Honig und Salz zu einem glatten Teig verrühren. Aus dem Teig mit einem Esslöffel kleine Küchlein in eine beschichtete Pfanne geben und von beiden Seiten kurz anbraten. Mit Apfelkompott servieren.

Variante

Die Topfenküchlein können auch deftig mit etwas kleingeschnittenem Gemüse (Paprika, Zucchini, geraspelte Karotten o.a.) zubereitet werden.

